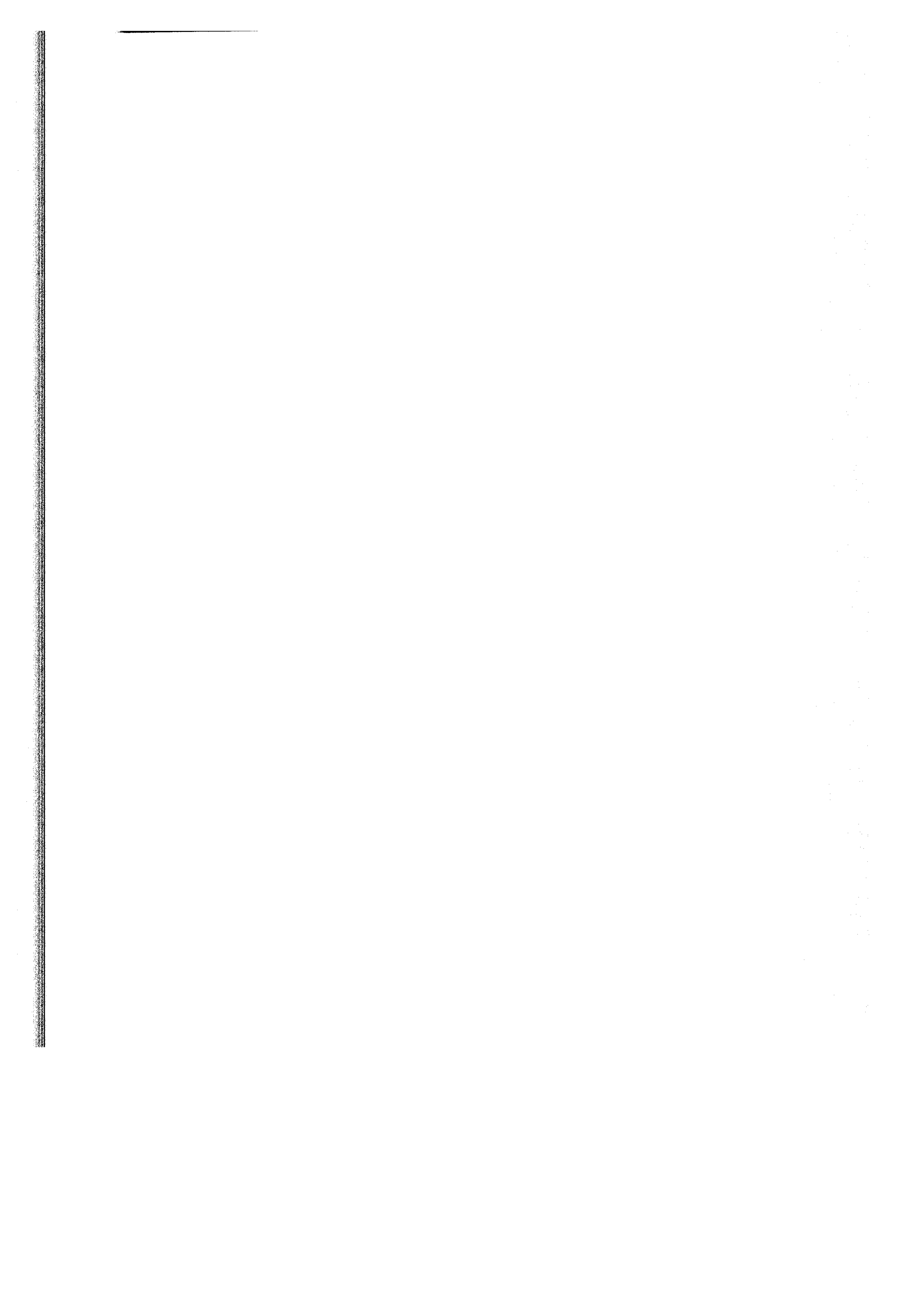
إجعل من منزلك
مصنعا للمنتجات الغذائية

الجزء الأول
التصنيع الغذائي المنزلي الخفيف

دكتور
عماد الدين جمال جمعة
أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية
كلية الزراعة –جامعة الأسكندرية
والمدير التنفيذى لوحدة التصنيع الغذائي بالكلية "سابقا"

الطبعة الأولـى
٢٠٠٧ م

الناشـر
دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر
تليفاكس : ٥٢٧٤٤٣٨ - الإسكندرية



إهـــداء

بكل الإعزاز و الإمتنان أهدي كتابي هذا لزوجتي

الدكتورة/ ليـــلى الزلاقـــي

بالمعهد العالي للسياحة و الفنادق و الحاسب الآلي

و أبنائي المهندسة/ سارة و المهندس/ محمد

تقديرا و عرفانا مني على مساندتهم الدائمة لي

متمنيا لهم دوام النجاح و التوفيق،،،،،،



مقـــدمـــة

هذه هي الطبعة الثانية من هذا الكتاب حيث تم إضافة تصنيع بعض المنتجات الغذائية الآخرى بصورة سهلة و مبسطة، و نظرا لأن الظروف التي يمر بها العديد من الشباب قد تحول بينهم و بين إيجاد فرص عمل جيدة و بمرتب متميز مما يجعل تفكيرهم يتجه إلى مغادرة أرض الوطن بحثا عن ظروف عمل تساعدهم على مواجهة متطلبات الحياه... و قد يمتلك بعض هؤلاء الشباب مواهب متعددة أو مؤهل مع توفر الدوافع الشخصية لإنشاء مشروع غذائي صغير إلا أنه قد يحول بينهم و بين تطبيق ذلك عدم معرفتهم بعلم الصناعات الغذائية الذي يسخر النظريات و الحقائق العلمية للابتكار و التطوير في هذا المجال، و مع الممارسة العملية المدعمة بالدراية العلمية تكتسب العديد من الذبرات التي تؤدي بدورها إلى إتاحة فرص التطوير و التميز و إرتفاع الجودة و الأمان الصحي و السلامة الغذائية للمنتج الغذائي.

و يجب أن يؤخذ في الإعتبار أن أهم ما يعتمد عليه في عمليات التصنيع الغذائي هو توفر المواد الخام الداخلة في الصناعة و التي يجب أن يتوفر فيها شرطين هامين أولهما: هو السعر المناسب و ذلك عن طريق إستغلال فائض الإنتاج الزراعي في موسم الإنتاج و ثانيهما: توفر الجودة العالية للمواد الخام الداخلة في عملية التصنيع إذ أنه لا يمكن الحصول على ناتج نهائي جيد إلا إذا إستخدمت مادة خام جيدة.

و قد حاولت في هذا الكتاب تبسيط طرق تصنيع العديد من المواد الغذائية ليكون بين يدي القارئ و أيضا المهتمين بهذا المجال أيسر الوسائل و أبسط الطرق لتصنيع و حفظ العديد من المواد الغذائية و الذي يمكن أن يبدئ أولا داخل المنزل بإستخدام الإسلوب العلمي السليم و بدون إستخدام مواد حافظة و أي مواد أخرى

مضافة مثل الألوان الصناعية غير مأمونة المصدر و هذا بهدف المحافظة على السلامة الصحية و إنخفاض التكاليف و إرتفاع الجودة.

و هذا الكتاب يحتوي على تصنيع العديد من المواد الغذائية مع توضيح الفوائد الصحية لها و تأثير بعض مكوناتها في علاج بعض الأعراض المرضية المعاصرة، فضلا عن ذلك فإن الكثير من محتويات هذا الكتاب يهم سيدة المنزل حيث يحتوي على العديد من الوجبات البسيطة و الجيدة و التي يمكن تطبيقها بيسر داخل المنزل للحصول على ناتج مرتفع الجودة و مأمون صحيا لجميع أفراد الأسرة إبتدأ من الأطفال و حتى المسنين إلى جانب إنخفاض أسعارها مقارنة بأسعار هذه المنتجات في الأسواق العامة.

و من محتويات هذا الكتاب طرق صناعة الزبادي و المكرونة و صناعة العديد من أنواع الصلصات و السلطات المختلفة و الطرق المتعددة لصناعة جميع أنواع المربيات و العيوب التي تظهر بها و طرق معالجتها و تصنيع الجيلي الطبيعي و الصناعي و الطرق العلمية لتجميد الخضروات و طرق تصنيع الشراب الطبيعي و فوائدة الصحية، و أساليب و طرق التخليل و صناعة منتجات عديدة من الطماطم إلى جانب طرق تصنيع البيف بورجر و السجق..

و هذه الطرق جميعا موضحة بإسلوب سهل بهدف الحصول عليها بأقل جهد و أقل تكلفة و أكثر أمانا.

المـــــؤلـــــف

صنـــاعة الزبـــــادي

تعريف الزبادي:

الزبادي لبن متخمر حيث تعادل قيمته الغذائية نفس القيمة الغذائية للبن الذي صنع منه و هي ذات فائدة كبيرة كمادة منشطة خاصة للكبار في السن.

يقول بعض علماء التغذية: " أن نسبة طول العمر بين سكان بلغاريا و القوقاز و الإناضول هي أعلى نسبة في العالم و السبب في ذلك يرجع أن طعامهم الأساسي كان اللبن الزبادي الذي أعطى لأجسامهم القدرة على التجديد الدائم و الحيوية الثابتة و جمال المظهر و سلامة أجهزة الجسم من الأمراض".

المكونات الغذائية للزبادي لكل ١٠٠ جرام:

٨٢ جرام ماء

٤,٥ جرام بروتين.

٦ جرام مواد دسمة

٦,٨ جرام سكر لبن.

٠,٦ جرام أملاح معدنية

٠,٤٨ جرام حمض لاكتيك

و فيتامينات (أ،ب،ج،د)

الأهمية الغذائية للزبادي:

١. يحتوي الزبادي على جميع مكونات اللبن الطازج بصورة مركزة فيما عدا سكر اللاكتوز الذي يتحول معظمه إلى حمض لاكتيك و مواد أخرى.

٢. يحتوي على المواد التي تساعد في الهضم و إمتصاص الكالسيوم و الحديد في القناة الهضمية، إلى جانب محتواه من البروتين فهو يحافظ على عضلات الجسم و من ناحية آخرى فإن محتواه من المواد الدسمة تعالج أنظمة النحافة.

٣. نظرا لأن حموضة الزبادي تسهل إمتصاص الأملاح المعدنية في القناة الهضمية و بخاصة الكالسيوم و الحديد فهو يفيد الأطفال في أدوار النمو المختلفة (و خاصة من ٨-٩ شهور) ليقوى العظام كما يفيد كبار السن التي تقل كمية الكالسيوم في عظامهم مع تقدم السن.

٤. يفيد في حالات إلتهاب الكلى و الكبد وضعفها و يساعد على إدرار البول و يقلل من تكون حصى المثانة و الكلى، يهدي الأعصاب و يمنع الأرق و يقدم للمصابين بالحساسية من تناول اللبن.

٥. تخمر الزبادي يجعل البروتين أسهل هضما كما ينشط العصارة الصفراوية و عصارة البنكرياس لذا فهو مناسب للمرضى و الناقهين.

٦. تناول الزبادي بصفة مستمرة يقضي على الإضطرابات المعوية كالإمساك و الإسهال لأنه منظم جيد لعمل أجهزة الهضم.

٧. يساعد على منع ترسيب الكولسترول في الشرايين و لذا يقى من حالة تصلب الشرايين إلى جانب ذلك فمحتواه من فيتامين (ب) يفيد البشرة و الشعر.

طـريقة عمل الزبادي:

يجب العناية التامة بنظافة الألبان المستخدمة و أيضا نظافة الأدوات التي يتم التصنيع فيها و يعتبر تصنيع الزبادي من اسهل العمليات المنزلية الإقتصادية. و تتلخص طريقة تصنيعه في الخطوات التالية:

١. يجرى تسخين اللبن الخام في حمام مائي مع التقليب لمدة ٤٥ – ٦٠ دقيقة بهدف تكسير الرغوة بإستمرار للقضاء على ما به من ميكروبات و أيضا لتركيز المواد الصلبة فيه، ثم يجري تبريد البن إلى درجة الحرارة المناسبة ٢٢مْ بإستخدام الماء الجاري.

٢. يمكن نزع طبقة القشدة المتكونة على السطح إذا كان الزبادي يعد لمرضى السكر وتصلب الشرايين و هذا بعد تبريده بالثلاجة المنزلية.

٣. تجهز كمية من بادئ الزبادي جيد الصفات (زبادي جاهز) و تهرس جيدا بملعقة نظيفة سبق غسيلها بماء يغلي و هذا بعد نزع الطبقة السطحية منه و يضاف إلى اللبن بمعدل ملعقة و نصف لكل لتر من اللبن.

٤. يقلب اللبن بعد خلطه بالبادئ جيدا حتى يصبح متجانس خالي من أي تكتلات.

٥. يصب اللبن الناتج بعد خلطه بالبادئ في عبوات نظيفة ومناسبة حسب الرغبة و توضع في مكان دافئ لمدة ٤ – ٥ ساعات، أو يتم وضع العبوات في إناء كبير به ماء دافئ حرارته ٤٠ – ٤٢ مْ مع تغيير الماء

كلما إنخفضت درجة حرارته أو وضع العبوات في فرن غاز سبق ضبط درجة حرارته إلى الدرجة المشار إليها.

٦. بعد ذلك تنقل العبوات إلى الجو العادي لفترة ثم تحفظ في الثلاجات عدة ساعات حتى تصبح صالحة للإستهلاك.

أسباب فشل صناعة الزبادي في بعض الأحيان:

١. عدم تعقيم اللبن بدرجة كافية.

٢. إستعمال لبن شديد التلوث.

٣. غلي اللبن على النار مدة طويلة.

٤. إستخدام بادئ قديم أو غير جيد الصفات.

٥. زيادة نضج الزبادي و هذا يؤدي إلى تكون الطعم الحامض اللاذع "حامض لاكتيك".

٦. عدم تماسك قوام الزبادي بسبب إستعمال كمية قليلة من البادئ.

و للحصول على زبادي جيد يجب إتباع الآتي:

١. إستعمال لبن معقم جيد يحتوي على نسبة عالية من الدهن.

٢. العناية بتنظيف و تعقيم الأوني المتسخدمة.

٣. إجراء التخمر المناسب بإستخدام درجات الحرارة المناسبة.

٤. الحفظ بطريقة سليمة مع عدم زيادة الحموضة في الزبادي بسرعة.

٥. إن أفضل قوام للزبادي هو الذي لا يكاد ينزلق من الإناء عند قلبه و يكون متماسك القوام.



صنـــــاعة المكرونة

تعتبر المكرونة طبقا رئيسيا في كثير من دول العالم، و له عدة أشكال و أنواع و أهمها المكرونة الطويلة (الإسباكتي) و هي من الأنواع المحبوبة و المفضلة لسهولة تناولها إلى جانب قيمتها الغذائية حيث تمد الجسم بسعرات حرارية عالية لإرتفاع محتواها من الكربوهيدرات و خاصة إذا دخل في تصنبعها الدقيق في حين عند إستخدام مطحون السمولينا في تصنيعها فإن محتواها من البروتين يكون مرتفع و تزداد قيمتها الغذائية فضلا عن دخول البيض كأحد مكوناتها يؤدي إلى زيادة محتواها من الأحماض الأمينية الضرورية لبناء خلايا الجسم و تعويض الأنسجة التالفة و زيادة النمو، و يلاحظ إختلاف طرق تقديمها كغذاء شهي من بلد إلى أخر تبعا للعادات و التقاليد المتبعة في كل بلد.

طـــريقة تصنيعها:

١. يتم خفق ثلاث بيضات في إناء نظيف مع إضافة ملعقة من الملح إليهما.
٢. يضاف إلى مخفوق البيض كمية من دقيق السمولينا مع إجراء عملية العجن اليدوي حتى تصبح العجينة متماسكة القوام.
٣. بإستخدام ماكينة فرم اللحوم يجري فرم هذه العجينة جيدا حتى تصبح ذات قوام ناعم جدا.
٤. تجري عملية التشكيل بإحدى الطرق التالية:

أ. التشكيل اليدوي: و هذا عن طريق برم العجينة في شكل خيوط رفيعة أو فردها بواسطة النشابة و تقطيعها بواسطة سكاكين طوليا.

ب. التشكيل الميكانيكي: و هذا بإستخدام ماكينة تشكيل المكرونة تبعا للأشكال المرغوبة.

٥. يجرى عملية التجفيف للأشكال المعدة و هذا بتعريضها لأشعة الشمس المباشرة مع ملاحظة إبتعادها عن الأتربة و الحشرات الزاحفة و الطائرة أو إستخدام أفران التجفيف الصناعي على درجة حرارة ٤٥مْ – ٦٠مْ حتى يصبح القوام جافا.



أنواع الصلصات المختلفة

هناك العديد من أنواع الصلصات المختلفة و التي تقدم مع الغذاء حيث تزيد من القيمة الغذائية للمواد الأخرى التي تتناول معها سواء مع وجبة الغذاء أو العشاء إلى جانب أنها تجمل و تحسن من الشكل العام لأصناف الغذاء المقدمة و هي أيضا تعتبر فاتحة للشهية.

و يتواجد العديد من المكونات الأساسية التي تدخل في مكونات الصلصات مثال:

- الزبدة و السمن و الزيوت و هي من المواد الدهنية.
- اللبن و الماء و عصير الليمون و هي من السوائل.
- الدقيق النشا البيض و هي من المواد التي تزيد من القوام.
- الفلفل، الكمون، القرفة، القرنفل، البصل، الثوم، الشطة ورق اللورا و هي من المواد المتبلة.
- الفانيليا، بشر البرتقال، بشر الليمون، ماء الورد و هي من مواد النكهه.
- عصير الطماطم، الكاتشب و هي من العصائر الجاهزة و بعض الصلصات المجهزة.

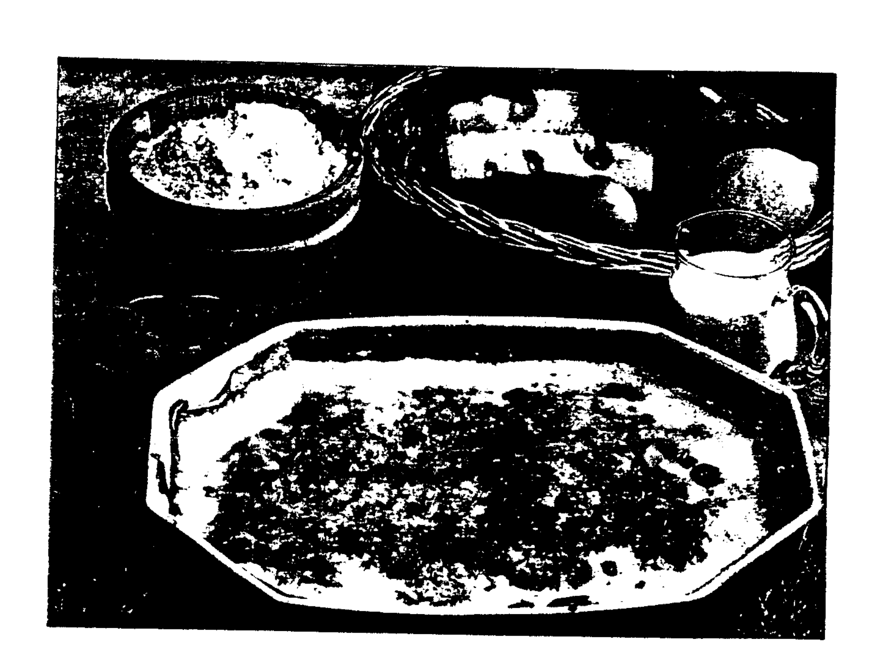
و يجب أن يتوافر في أنواع الصلصات المختلفة المواصفات التالية:

١. ذات قوام جيد متماثل غير قابل للإنفصال.

٢. خالية من الرواسب و المواد القاتمة اللون.

٣. ذات طعم يماثل نكهه المواد المستخدمة منها مثل صلصة المايونيز و الكاري و المستردة و الطحينة.

٤. ذات لون مطابق للون المادة الأساسية الداخله في تصنيعها مثل صلصة الطماطم، المايونيز، الطحينة.



صلصة تقدم مع وجبة الغذاء

المكونـات :

- بيضة مخفوقة.
- نصف كوب لبن.
- ملعقتان كبيرتان خل. (أو عصير ليمونة واحدة).
- ملعقتان كبيرتان دقيق
- نصف ملعقة كبيرة سكر.
- ملعقة صغيرة ملح ناعم.
- ملعقتان كبيرتان زبدة (أو زيت ذرة)

الطـــريقة:

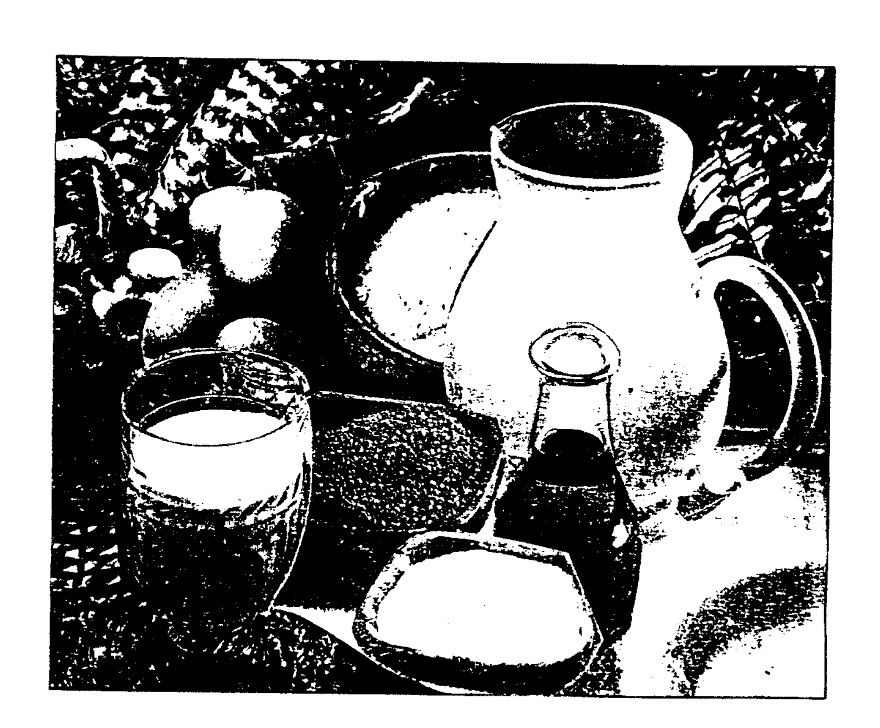
١. أخلط الدقيق و السكر و الملح (المكونات الجافة) معا.

٢. أضف مخفوق البيضة مع الخلط إلى المكونات الجافة مع إضافة الخل أو عصير الليمون.

٣. يضاف الزبدة إلى الخليط السابق مع الخفق الجيد ثم يضاف اللبن مع إستمرار التقليب.

٤. يرفع هذا الخليط على حمام مائي مزدوج مع التقليب المستمر حتى تمام النضج (الوصول إلى قوام كثيف).

٥. تقدم و هي باردة مع تزينها بقطعة من القشطة أو قليل من زيت الذرة.



صلصة المايونيز

المايونيز ما هو إلا مستحلب زيت نباتي نقي مضاف إلى البيض في وجود خل و فلفل و ملح و مستردة.

المكونات

- ٢ صفار بيضة خالي من الزلال.
- ٢ ملعقة كبيرة خل (أو عصير ليمون).
- ١ كوب زيت ذرة نقي.
- ١ ملعقة صغيرة مستردة.
- ١ ملعقة صغيرة ملح ناعم.
- قليل من الفلفل الأبيض.

الطريقة:

١. يجري خفق صفار البيض بواسطة مضرب يدوي أو كهربي.

٢. يضاف إلى مخفوق البيض الملح و الفلفل و المستردة مع الإستمرار في الخفق في إتجاه واحد.

٣. يضاف الخل أو عصير الليمون مع التقليب.

٤. يضاف زيت الذرة تدريجيا و على دفعات -حوالي ملعقة ملعقة - مع الإستمرار في التقليب في إتجاه واحد.

٥. يستمر في إضافة الزيت مع التقليب حتى يتكون القوام الكثيف و يصبح اللون أبيض، و يجب هناك التوقف عن إستمرار إضافة الزيت و التوقف أيضا عن التقليب.

ملاحظة:

إذا حدث تكتل للمايونيز يجري تحضير ملعقة كبيرة ماء ساخن في إناء و يضاف إليه المايونيز المقطع جزء جزء مع إجراء التقليب السريع بالضرب حتى تنتهي كميته.



صلصـــة المايونيــز بالجلاتيـــن

المكونـــات

- جزء من صلصة المايونيز.
- ورقة من الجلاتين الغذائي.
- ¼ كوب ماء.

الطـــــريقة:

١. يجري نقع الجيلاتين في كمية الماء المشار إليها بحيث يكون الماء ساخن دون إستخدام الغليان حتى حدوث الذوبان.

٢. يضاف إلى المايونيز مباشرة مع التقليب – يجب أن يكون المايونيز على درجة حرارة الغرفة و ليس مبردا لعدم حدوث تجمد أو تكتل للصلصة.

٣. إذا حدث تكتل أو تجمد للصلصة يمكن إستخام حمام مائي مزدوج أو إستخدام حرارة هادئة للإذابة.

- تستخدم هذه الصلصة لتزين و تغطية بعض أنواع الخضروات المختلفة و الأسماك المقلية و البيض المسلوق.

صلصة المايونيز بالثوم

المكونات

- ٢ صفار بيض.
- ١ كوب زيت زيتون.
- ٤ ملعقة صغيرة عصير ليمون.
- ¼ ملعقة صغيرة ملح ناعم.
- ٤ فص ثوم كبيرة.

الطريقة:

١. تقشر فصوص الثوم و تفرم جيدا مع إضافة الملح و عصير اليمون.

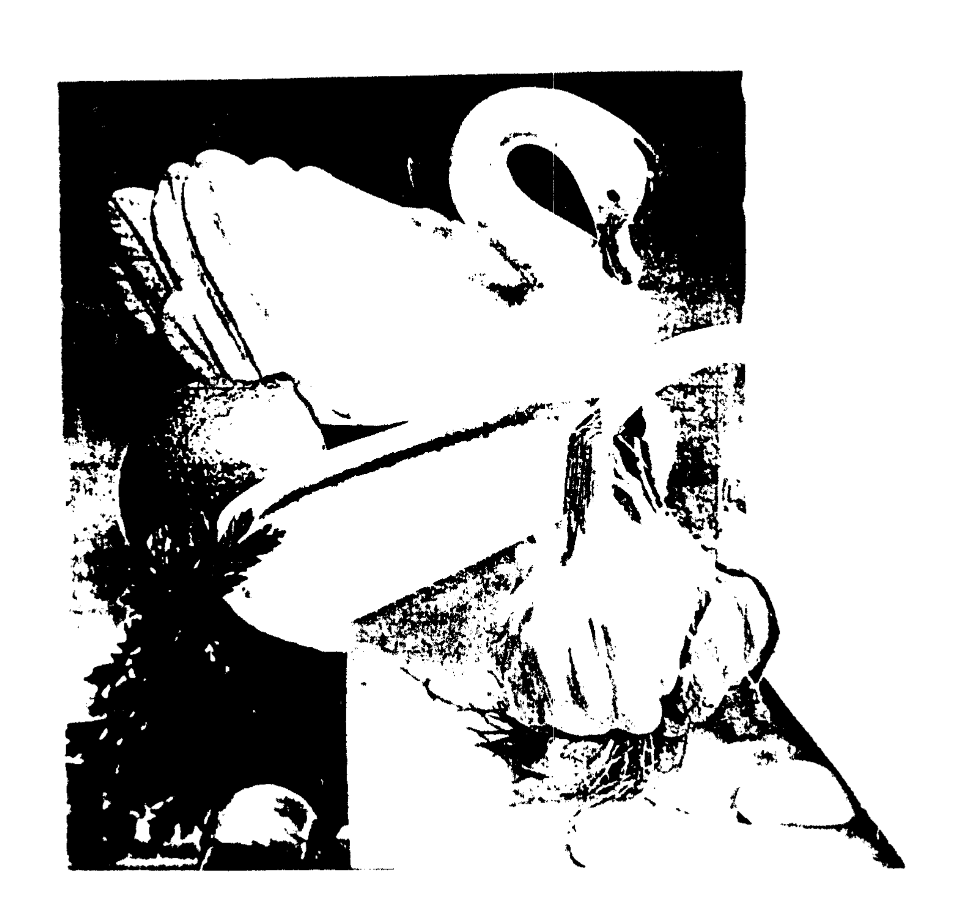
٢. يضاف صفار البيض المخفوق إلى هذا الخليط مع إجراء التقليب.

٣. يستخدم المضرب اليدوي أو الكهربي في إجراء التقليب السريع في إتجاه واحد.

٤. يتم إضافة الزيت ملعقة - ملعقة مع الإستمرار في التقليب حتى يتكون القوام الكثيف و يتحول اللون إلى الأبيض - مع ملاحظة التوقف عن إضافة الزيت إذا تكون القوام المميز للمايونيز.

- إذا تكون قوام كثيف جدا يمكن إضافة ملعقة كبيرة من الخل مع إستمرار التقليب.

- تستخدم هذه الصلصة مع اللحوم المشوية و الأسماك المشوية.



صلصـــة مايونيـــز التارتـــار

المكونـــات

- جزء من صلصة المايونيز.
- ٢ ملعقة كبيرة خيار مخلل مفروم جيدا.
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم جيدا.
- ١ ملعقة كبيرة شبت مفروم جيدا.

الطـــــريقة:

١. يتم التخلص من المحتوى المائي لكل من الخيار المخلل و البقدونس و الشبت المفروم بوضعها داخل قطعة من الشاش و يضغط عليه بملعقة خشبية داخل إناء – نظرا لأن وجود الماء يؤثر على قوام الصلصة–.

٢. يجرى إضافة المكونات السابقة بعد التخلص من الماء ني صلصة المايونيز المعدة سابقا مع إجراء التقليب الجيد في إتجاه واحد.

• يستخدم هذا النوع من الصلصة مع السمك المقلي و الجمبري.

صلصة الكاري

المكونات

- ٤ كوب مسلوق عظام (بهريز).
- ا بصلة كبير مفرومة.
- ٢ حبه جزر.
- ٤ فص ثوم كبير مفروم.
- قليل من الكرفس و الكرات و ورق اللورا.
- ١ ملعقة صغيرة قرفة.
- ٣ ملعقة كبيرة مسحوق كاري.
- ١ ملعقة كبيرة دقيق.
- ½ كيلو عصير طماطم خالي من البذور.
- قليل من الملح و الفلفل.

الطـــريقة:

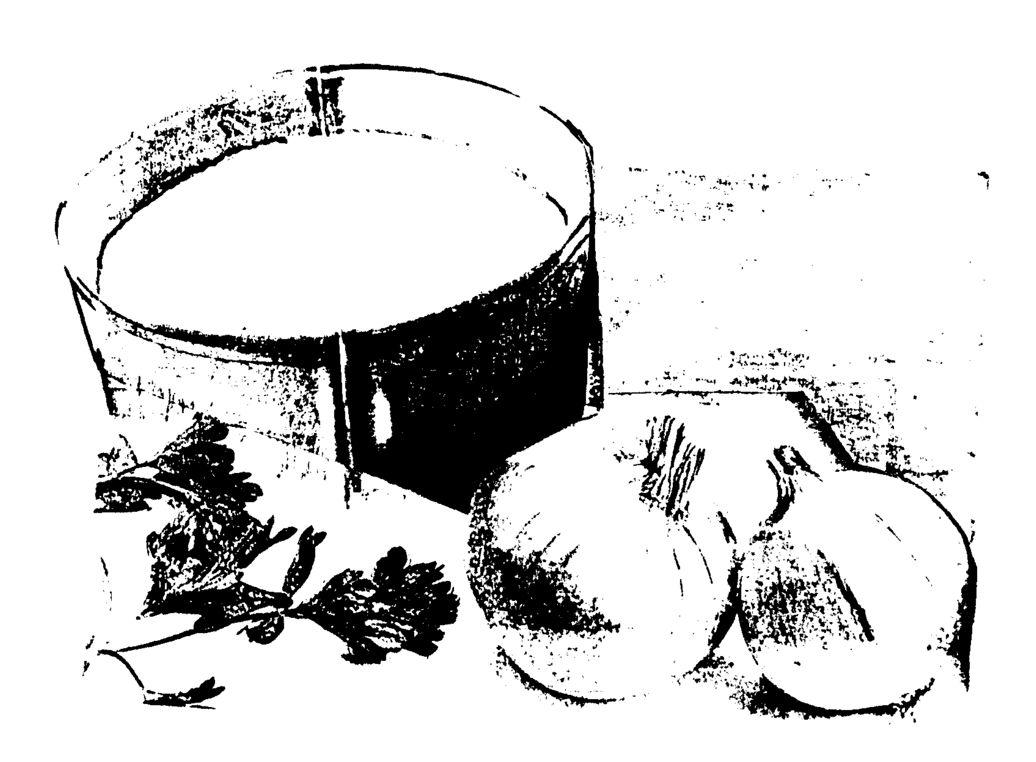
١. تقطع جميع الخضروات إلى قطع صغيرة بعد غسيلها.

٢. يتم تحمير الخضروات المقطعة مع الثوم و البصل في الزبدة حتى يتحول لونها إلى الأصفر.

٣. يضاف مسحوق الكاري و الدقيق و عصير الطماطم و القرفة و ورق اللورا إلى المكونات السابقة مع إجراء الغليان حتى يتم طهو الخضروات.

٤. يجري إضافة الملح و الفلفل مع الإستمرار في التقليب حتى يتكون قوام نصف سميك.

- إذا تكون قوام كثيف للصلصة يضاف إليها قليل من الماء مع إجراء التقليب.
- هذه الصلصة تقدم ساخنة مع الطيور و الأسماك و اللحوم و البيض.



صلصــــة المسطــــردة

المكونــات

- ½ كيلو بصل مقطع شرائح.
- ٣ كوب خل.
- ½ كيلو طماطم مصفى.
- ٢ ملعقة كبيرة مسحوق مسطردة.

الطــــريقة:

١. يتبل كمية البصل الشرائح مع نصف كمية الخل.
٢. ترفع على نار هادئة حتى يلين قوام البصل فيضاف إليه ملعقة واحدة مسطردة و يجري التسخين الهين لمدة ١٠ دقائق.
٣. يجري مزج بقية كمية الخل و المسطردة مع عصير الطماطم المصفى الخالي من البذور.
٤. يضاف الخليط المحضر إلى الخليط السابق و يستمر في التسخين حتى الغليان مع إستمرار التقليب حتى يتكون قوام كثيف.
٥. تقدم و هي باردة.

الصلصـــة البيضـــاء

المكونـــات

- ٣ ملعقة كبيرة دقيق.
- ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبدة.
- ١ كوب لبن.
- ملح و فلفل.

الطـــــريقة:

١. ترفع الزبدة أو السمن على نار هادئة حتى تسيل.
٢. يضاف إليها الدقيق على دفعات مع إجراء التقليب الجيد – يفضل إستخدام ملعقة خشبية – لمدة تتراوح ما بين ٤ – ٥ دقائق حتى يتحول لون الدقيق إلى الأصفر.
٣. يتم إيقاف التسخين و يضاف كمية اللبن دفعة واحدة مع إجراء التقليب السريع بإستخدام المضرب اليدوي لعدم حدوث تكتل للصلصة.
٤. يضاف الملح و الفلفل مع إستمرار التقليب.

- عادة تقدم هذه الصلصة ساخنة مع بعض مكونات وجبه الغذاء.
- إذا كان قوام الصلصة كثيف جدا يمكن تخفيفه بواسطة إضافة قليل من الماء مع إعادة الغليان.

الصلصـــة البنيــــة

المكونــات

- ١ ملعقة كبيرة دقيق.
- ١ ملعقة سمن أو زبدة.
- بصلة صغيرة مفرومة.
- ١ حبه جزر مقطعة.
- ١ كوب مسلوق عظام.
- ملح و فلفل.

الطـــــريقة:

١. يجري تقشير و تقطيع الجزر إلى قطع صغيرة و تخلط مع البصل المفروم.

٢. يرفع هذا الخليط على نار هادئة بعد إضافة السمن أو الزبدة و يجري التسخين حتى يصبح اللون بنيا.

٣. يتم التخلص من بقايا الجزر و البصل خارج الإناء و يضاف الدقيق مع إجراء التقليب بإستخدام حرارة هادئة حتى يصبح اللون مائلا إلى البني الأحمر.

٤. يضاف مستخلص مسلوق العظام تدريجيا مع التقليب المستمر مع الإستمرار في التسخين.

٥. يضاف إلى الخليط السابق الجزر و البصل المحمر سابقا مع إضافة الملح و الفلفل و التقليب الجيد بإستخدام حرارة هادئة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تمام نضج الجزر و البصل.

٦. تصفى الصلصة و تقدم و هي ساخنة.



الصلصـــة الهولنديـــــة

المكونــات

- ٣ صفار بيض.
- ١ كوب زبدة.
- ½ ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ¼ ملعقة صغيرة ملح.
- ٦ ملاعق ماء مغلي.

الطـــــريقة:

١. في حمام مائي ساخن فقط دون إستخدام الحرارة يخفق صفار البيض مع إضافة ملعقة ماء مغلي، يعاد الخفق مرة أخرى مع إضافة ملعقة أخرى من الماء الساخن.

٢. يضاف عصير الليمون الدافئ إلى الخليط السابق و يرفع على النار و يخفق المزيج جيدا.

٣. يضاف الزبد بعد إسالته بالحرارة إلى المزيج السابق مع إستمرار الخفق.

٤. يضاف الملح و يستمر في التقليب حتى يتكون قوام كثيف.

الصلصـــة الفرنسيـــة

المكونـــات

- ٢ ملعقة كبيرة زيت ذرة.
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون أو خل.
- ملح.
- فلفل.

الطـــريقة:

١. يتم مزج الزيت مع كل من الملح و الفلفل.

٢. يضاف عصير الليمون أو الخل على دفعات و يجري التقليب بإستخدام ملعقة خشبية أو بولسطة شوكة حتى يتكون قوام كثيف.

٣. يقدم و هو بارد و قد يضاف إليه قليل من المستردة.

* هذه الصلصة تستخدم مع العديد من المواد الغذائية و خاصة أغذية البحار و الأسماك.

الصلصـــة الأسبانيـــة

المكونـــات

- ١ كوب كريمة لباني (أو صلصة بيضاء).
- ٢ بيضة مسلوقة جيدا.
- ٢ ملعقة كبيرة خل.
- ٦ ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- ١ ملعقة صغيرة ملح.
- ١ ملعقة صغيرة ثوم مفروم.
- ٣ ملاعق كبيرة بقسماط ناعم.
- ٦ ملاعق كبيرة ماء دافئ.
- ٢ قرن فلفل أخضر و مثلهم فلفل أحمر.

الطـــــريقة:

١. يتم إزالة البذور من الفلفل الأخضر و الأحمر و يقطع قطع صغيرة جدا.

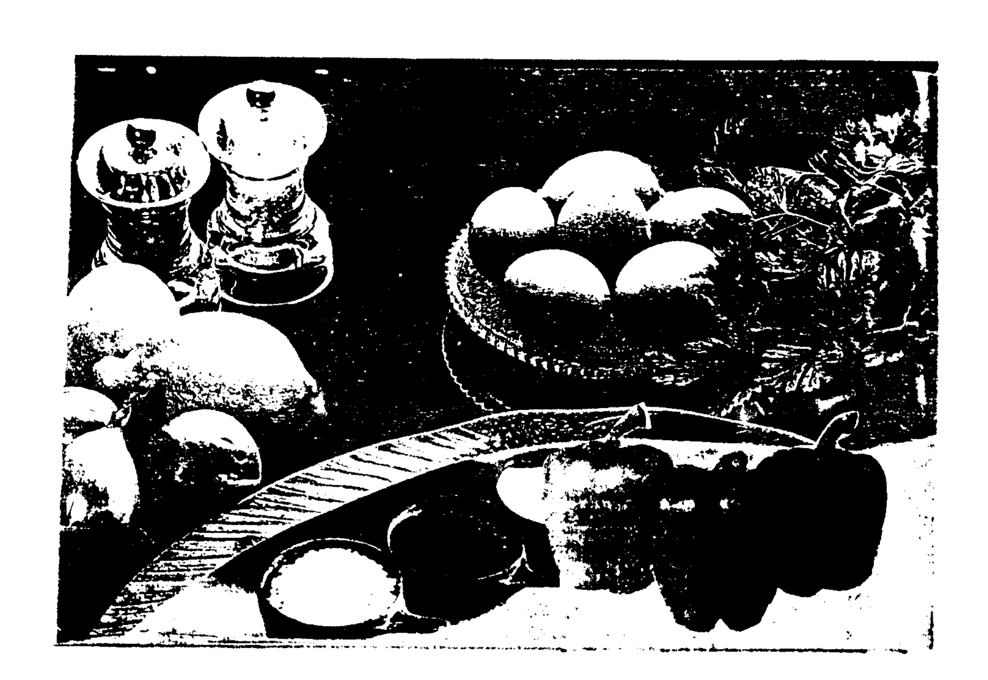
٢. يضاف الفلفل المقطع إلى الكريمة مع إضافة الخل و الزيت و الثوم و يجري الخلط الجيد.

٣. يضاف بعد ذلك الملح و الفلفل الأسود و يستمر في التقليب.

٤. يخفق الخليط بإضافة الماء الدافئ مع التقليب حتى يتكون ملمس ناعم.

٥. يقطع البيض المسلوق قطعا صغيرة و يخلط مع البقسماط و يضاف إلى الخليط السابق و يقلب جميعا جيدا.

* هذه الصلصة تقدم مع اللحوم المشوية و الكباب.



صلصة الهريس

المكونات

- ½ كيلو فلفل أحمر حريف.
- ١٥ فص ثوم كبير مفروم جيد.
- ٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ١ ملعقة كبيرة كراوية مطحونة.

الطريقة:

١. يتم غسيل الفلفل الأحمر و إزالة البذور الداخلية منه و ينقع لمدة ساعة و نصف في ماء بارد و يتخلص من ماء النقع بعد ذلك.

٢. تقشر فصوص الثوم و تقطع إلى قطع.

٣. يضاف الفلفل إلى الثوم في كبة اللحوم و تخلط جيدا.

٤. يضاف إلى هذا الخليط الملح و مطحون الكراوية و يتم خلطهم مرة آخرى بالكبة.

٥. عند التقديم يضاف سطح صلصة الهريس قليل من الزيت.

* صلصة الهريس من إحدى الصلصات المشهورة بتونس و ليبيا و تستعمل مع العديد من المؤكلات.

صلصة الخل

المكونات

- ١ كوب زيت ذرة
- ¼ كوب عصير ليمون
- ½ كوب خل أبيض
- ١ ملعقة كبيرة سكر
- ١ بصلة صغيرة مفرومة جيدا
- ١ ملعقة صغيرة زعتر مطحون
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ فص ثوم مفروم جيد

الطريقة:

١. يمزج الزيت مع عصير الليمون و الخل جيدا.

٢. يضاف إلى هذا الخليط السكر و الزعتر و الملح و الفلفل الأحمر و البصل و الثوم.

٣. يتم المزج الجيد بواسطة إستخدام شوكة.

* تقدم هذه الصلصة مع أطباق اللحوم و الدجاج و الأسماك المشوية.

صلصــة الثــوم

المكونــات

- ٦ ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- ٢ ملعقة كبيرة خل.
- ١ ملعقة صغيرة خردل.
- ١ ملعقة ثوم مفروم.
- ٢ ملعقة صغيرة بقدونس.
- ملح و فلفل.

الطـــــريقة:

١. يتم خلط الزيت و الخل و الملح جيدا بواسطة ملعقة أو شوكة.

٢. يضاف إلى هذا الخليط الخردل و الثوم و الفلفل و الملح و البقدونس و يستمر في الخلط حتى التجانس.

* تقدم هذه الصلصة مع اللحوم و الدجاج و السمك.

الصلصة الهندية

المكونات

- **١ بصلة مفرومة جيدا.**
- **١ كوب مرق لحم.**
- **١ كوب قشدة طازجة.**
- **١ كوب من لبن جوز الهند.**
- **١ ملعقة كبيرة كاري.**
- **½ ١ ملعقة كبيرة زبدة.**
- **١ ملعقة دقيق.**
- **قليل من الملح و السكر**
- **½ عصير ليمونة.**

الطريقة:

١. يجري تحمير البصلة المفرومة في الزبدة على نار هادئة لمدة ٤ دقائق دون إحمرار لونها.

٢. يضاف الكاري و الدقيق مع إستمرار التقليب المستمر على نار هادئة.

٣. يضاف مرق اللحم و لبن جوز الهند تدريجيا مع إستمرار التقليب و الغليان لمدة ٥ دقائق.

٤. يجري تصفية هذا الخليط خلال مصفاه.

٥. يضاف إلى مصفى الخليط القشدة و الملح و السكر و عصير الليمون.

٦. ترفع على نار هادئة مع التقليب دون أن تغلي.

* تقدم مع الأرز و الدجاج.



الصلصـــة الأمريكيـــة

المكونـــات

- ½ كوب كاتشيب (صلصة حريفة).
- ٤ ملاعق كبيرة سكر.
- ٣ ملاعق كبيرة خل.
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون.
- قليل من الملح.
- ½ بصلة مفرومة ناعمة.
- كمية وفيرة من البهارات.

الطـــــريقة:

١. يجري خلط البصل المفروم مع البهارات و الملح خلطا جيدا.

٢. يضاف إلى الخليط السابق السكر و الخل و الفلفل الأحمر و تقلب جيد.

٣. يجري إضافة الكاتشيب مع التقليب.

٤. ترفع هذه الخلطة على نار هادئة لمدة ٥ دقائق مع التقليب.

* تقدم الصلصة الأمريكية و هي باردة مع اللحوم و الدجاج المشوي.

صلصـــة فيلوتيـــه

المكونـــات:

- ٢ ملعقة كبيرة زبدة.
- ٢ ملعقة كبيرة دقيق.
- ٢ كوب مرق لحم.
- ١ ملعقة صغيرة ملح.
- قليل من خليط البهارات.

الطـــــريقة:

١. ترفع الزبدة في إناء الطهي على نار هادئة حتى تسيل و يضاف إليها الدقيق و تقلب جيدا.

٢. يجب عدم وصول لون الدقيق إلى اللون البني بل يظل لونه أبيض.

٣. يضاف مرق اللحم إلى المكونات السابقة تدريجيا مع إستمرار التقليب حتى يتكون القوام الكثيف.

٤. يتم إضافة البهارات و الملح إلى الخليط السابق مع إستمرار التقليب.

* تقدم هذه الصلصة و هي ساخنة مع الأسمك و اللحوم، و يمكن تجميلها بعروق البقدونس أو الزيتون.

أنواع السلطات المختلفة

و هي عبارة عن اصناف من الخضروات أو الفواكهه الطازجة و التي تقطع بأحجام معينة و تكون ذو طعم مميز أخاذ. و هي أول ما يقدم على مائدة الطعام حيث تعمل على تنشيط و تنبيه العصارات الهاضمة و تزود الجسم بالعديد من الأملاح المعدنيه ذات الفائدة الكبيرة - و أيضا تزود الجسم بالفيتامينات حيث تكون هي تقريبا المصدر الوحيد الذي يمد الجسم بها بصورة منتظمة فضلا على إحتواءها على نسبة من الكربوهيدرات و البروتين و الدهون و تختلف مقاديرها تبعا لنوع المواد الداخلة في صناعة السلطات.

و هناك العديد من السلطات تحت مسميات عديدة و سوف نعرض منها الأنواع التالية:



السلطـــة الخضـــراء

المكونـــات

- ½ كيلو طماطم.
- ¼ كيلو خيار.
- ١ خس.
- ٢ حبة جزر.
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون أو خل.
- ١ ملعقة صغيرة كمون.
- ١ ملعقة صغيرة ملح.

الطـــــريقة:

١. يجري غسيل الخضروات جيدا و يقطع الطماطم إلى قطع صغيرة و يقطع الخيار إلى حلقات بعد تقشيره. و يخلط جيدا.

٢. يقطع الخس عرضيا إلى شرائح بعد غسيلها جيدا و يوضع الجزء الأخضر منها في طبق التقديم كقاعدة.

٣. يقشر الجزر و يبشر و يخلط نصفه مع الطماطم و الخيار المقطع و يحتفظ بالنصف الأخر – و يضاف إلى هذا الخليط – عصير الليمون أو الخل و الملح و الكمون.

٤. تضاف هذه الخلطة إلى بقية الخس المقطع و يخلط جيدا.

٥. يوضع هذا الخليط فوق مفروش الخس المعد في طبق التقديم و يزين ببقية الجزر المبشور.

- تقدم هذه السلطات مع جميع الوجبات.

- يمكن أن يضاف إليها بصلة صغيرة في صورة حلقات أو يستبدل ذلك بإضافة ٢ فص ثوم مقطع قطع صغيرة أو يضاف حلقات من رؤوس الفجل الأحمر.



السلطــة الإيطاليــة

المكونــات

- كمية من صلصة المايونيز.
- ٤ بيضة مسلوقة.
- ٤ حبات طماطم.
- قليل من الفلفل الأحمر.
- بقدونس مقطع.
- ٢ حبة خيار
- وحدات من الأنشوجة.

الطــــريقة:

١. يجري تقشير الخيار و يقطع إلى حلقات و ترص في طبق التقديم.

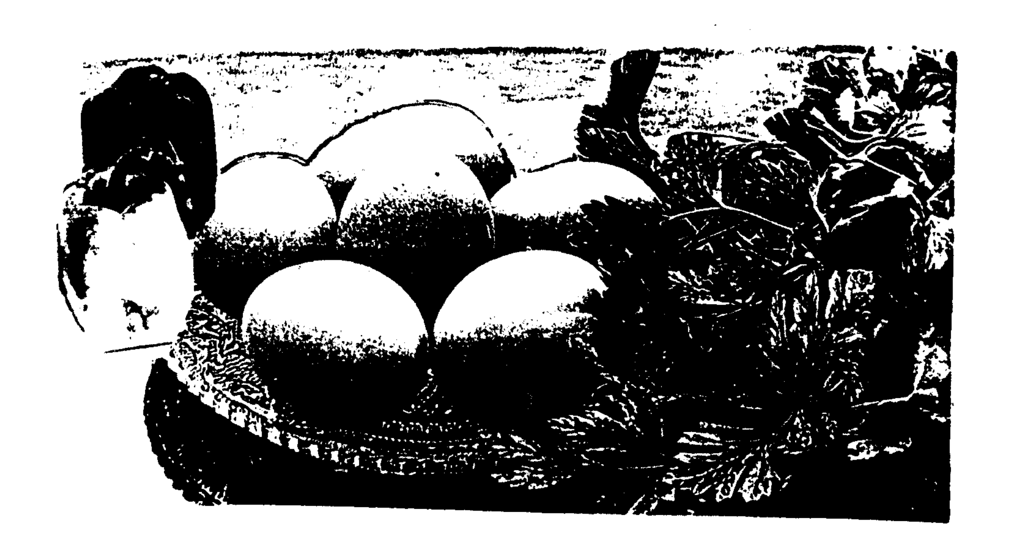
٢. يرص فوق حلقات الخيار البيض المقطع أيضا في صورة حلقات.

٣. يضاف كمية من المايونيز فوق حلقات الخيار و البيض و يضاف عليها قليل من الفلفل الأحمر.

٤. يوضع على بعض حلقات البيض قطعة واحدة من الأنشوجة.

٥. يقطع الطماطم في صورة شكل زخرفي و ترص فوق حلقات الخيار.

٦. يجمل الطبق بالبقدونس المقطع.



السلطـــة الروسيـــــة

المكونـــات

- ١ كيلو خضروات مسلوقة مكونة من
  (بطاطس – جزر – بسلة – فاصوليا بيضاء).
- ٢ كوب مايونيز.
- ٢ بيضة مسلوقة مقطعة حلقات.
- ١ خس.
- ٢ حبة خيار مخلل.
- ملح – فلفل – عصير ليمونة – زيت ذرة

الطـــريقة:

١. بعد إعداد الخضروات و سلقها تقطع في صور مكعبات صغيرة و توضع في إناء عميق.

٢. يضاف إلى هذا الخليط عصير ليمونة و الزيت و الفلفل و الملح و ملعقة واحدة من المايونيز و تقلب جيدا.

٣. يقطع الخس إلى شرائح عرضية رفيعة و تفرش في طبق التقديم.

٤. توضع خلطة الخضروات المعدة فوق الخس المقطع في صورة شكل هرمي.

٥. يصب بقيــة المايونيز لتغطيتها تماما.

٦. يجري تجميل هذا الشكل الهرمي بواسطة حلقات البيض أو بواسطة حلقات الزيتون الأسود أو حلقات الخيار المخلل.



سلطـــة التبولـــــة

المكونـــات

- **¼ كيلو طماطم.**
- **٤ عروق من البقدونس.**
- **٢ بصلة خضراء.**
- **١ خسة متوسطة.**
- **¾ كوب برغل ناعم.**
- **٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون.**
- **٤ ملاعق عصير ليمون.**
- ملح – فلفل – نعناع.

الطـــــريقة:

١. يتم نقع البرغل بعد تنظيفه في ماء بارد لمدة ١٥ دقيقة.

٢. تغسل جميع الخضروات جيدا.

٣. يقطع كل من الطماطم و البصل الأخضر و البقدونس و الخس و النعناع قطع صغيرة جدا و يخلط جيدا.

٤. يضاف إلى هذا الخليط البرغل مع التقليب المستمر ثم يضاف الملح و الفلفل مع الإستمرار في التقليب.

٥. تقدم في أطباق التقديم و تجمل بالخس المقطع و يلاحظ إضافة عصير الليمون وزيت الزيتون قبل التقديم مباشرا.



سلطـــة الطحينـــــة

المكونـــات

- ½ كوب طحينة بيضاء.
- ٥ ملاعق كبيرة خل.
- كمون – فلفل – ملح.
- ¼ كوب ماء.

الطـــــريقة:

١. تضاف الطحينة في إناء متسع.

٢. يضاف الماء إلى الطحينة مع إجراء التقليب ثم تضاف التوابل.

٣. يضاف كمية الخل مع الإستمرار في التقليب حتى يصبح القوام كثيف.

* يمكن تحضير أنواع متعددة من السلطة السابقة كالتالي:

- يضاف إليها أو جزء منها ٣ فصوص ثوم مفروم.
- أو يضاف إليها أو جزء منها حزمة بقدونس مقطع قطع صغيرة.
- يمكن إضافة بصلة صغيرة مقطعة قطع صغيرة.
- يمكن إضافة لجزء منها البصل المفروم و مبشور جزرة واحدة و أجزاء من الخس المقطع قطع صغيرة.

سلطة الطحينة بالحمص

المكونات

- ٢ كوب حمص شامي.
- ½ ملعقة صغيرة بيكربونات صوديوم.
- ٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ٦ فصوص ثوم مقطع قطع صغيرة.
- ½ كوب طحينة.
- ¼ كوب عصير ليمون.
- بقدونس مقطع.
- كمون مطحون.

الطريقة:

١. ينقع الحمص الشامي في الماء المضاف إليه البيكربونات طوال الليل.

٢. يصفى الحمص و يغسل جيدا ثم يضاف إليه ماء جديد و يجري غليانه مع إستمرار إزالة الرغاوي المتكونة و يستمر في الغليان لمدة واحد ساعة حتى يصبح لينا.

٣. يصفى الحمص من الماء و يعاد غسيله و تزال القشور المتبقية منه و يهرس بواسطة الكبه أو الخلاط.

٤. يضاف إلي كمية الطحينة المشار إليها عصير الليمون و الملح و الفلفل و الثوم و البقدونس – مع حجز كمية من البقدونس – و يجري التقليب الجيد.

٥. يضاف إلى هذا الخليط الحمص المهروس و يقلب جيدا مع إضافة كمية من الماء و هذا لتخفيف القوام إذا كان غليظا.

٦. يعد في أطباق و يزين ببقية البقدونس المفروم.



سلطـــة الزبـــادي بالخيـــار

المكونــات

- ٢ كوب زبادي.
- ٢ خياره.
- ٢ ملعقة كبيرة بقدونس.
- ٢ فص ثوم.
- ١ ملعقة زيت ذرة.
- ملح و فلفل.

الطـــريقة:

١. في إناء عميق يضرب الزبادي و يقلب جيد و يضاف إليه الثوم المقطع قطع صغيرة.

٢. يضاف إلى هذا الخليط الملح و الفلفل و الزيت و يخلط جيدا.

٣. يغسل الخيار و يقشر و يقطع قطع صغيرة و يضاف إلى الخليط السابق مع التقليب.

٤. يعد في قارب السلطة و يجمل بواسطة البقدونس المقطع قطع صغيرة.

* يمكن التجميل أيضا بحلقات الزيتون الأسود المخلي من البذور.

سلطـــة البنجـــــر

المكونـــات

- ٥ حبات من البنجر متوسط الحجم.
- ٣ ملاعق كبيرة خل.
- ١ ملعقة كبيرة قرفة مطحونة.
- ٢ ملعقة عسل نحل.
- ملح.

الطـــــريقة:

١. يتم غسيل البنجر جيدا و يسلق بالغمر في الماء مع تغطية الإناء و الإستمرار في الغليان حتى يتم نضجه.

٢. يتم تقشير البنجر بعد التخلص من مياة السلق والغسيل بالماء.

٣. يقطع البنجر في صورة حلقات.

٤. يضاف إليه الملح و القرفة و الخل مع التقليب الجيد.

٥. يتم توزيع عسل النحل على الخليط السابق و يقدم في صورة باردة.

سلطـــة بـــابـــا غنـــوج

المكونـــات

- ٢ حيه باذنجان رومي متوسط الحجم.
- ½ كوب طحينة.
- ٣ ملاعق كبيرة زيت ذرة.
- ٤ ملاعق كبيرة خل.
- ٤ بصلة متوسط الحجم.
- ٣ فص ثوم.
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مقطع.
- ١ ملعقة كبيرة كمون.
- ملح و فلفل.

الطـــــريقة:

١. يتم شواء كل من الباذنجان و البصل حتى تمام النضج في الفرن.

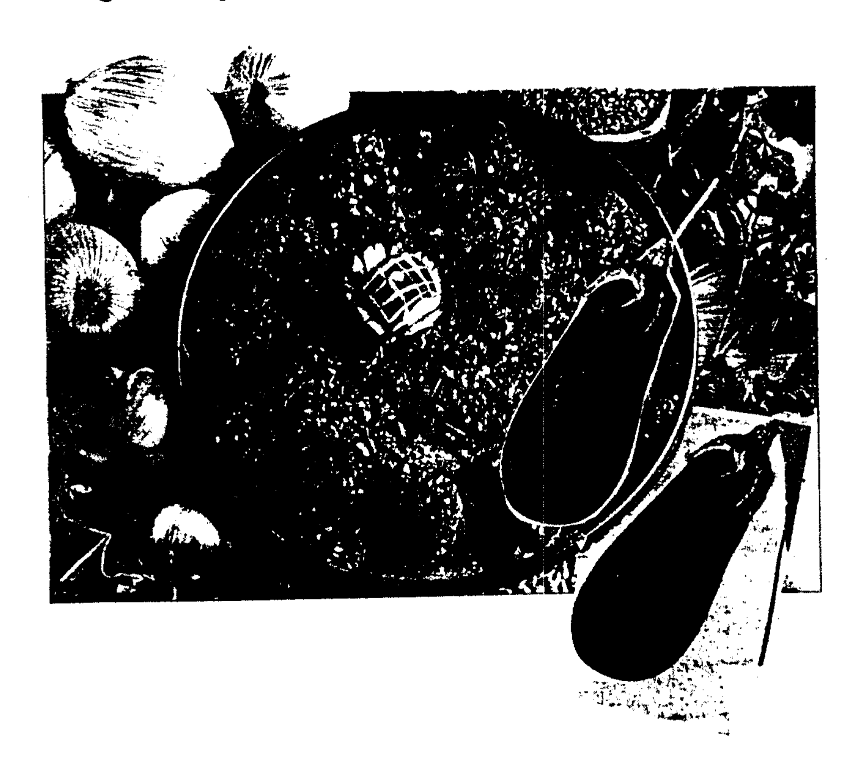
٢. يجري تقشير الباذنجان بإزالة القشور المحترقة و هو ساخن و أيضا يتم تقشير البصل.

٣. يتم فرم البصل جيدا و هدك أو فرم الباذنجان في إناء عميق مع مزجها جيدا.

٤. يجري تقليب و مزج الطحينة بالخل مع إضافة كمية قليلة من الماء و إضافة الملح و الفلفل و الكمون و الثوم.

٥. يضاف هذا الخليط إلى ممزوج الباذنجان و البصل و تقلب جيدا.

٦. يعد هذا الخليط في الأطبق المعدة لذلك مع إضافة كمية على سطحها من الزيت و يمكن تزينها بحلقات الزيتون الأسود المخلي أو شرائح الخيار.



تصنيـــع المربيـــات

تصنع المربى من جميع أنواع ثمار الفواكهه و بعض الخضروات كالجزر و القرع العسلي و بعض الأزهار كالورود و هي تتكون من:

الفاكهه أو الخضار التي يجب أن تكون في حالة جيدة وناضجة و في موسمها و يضاف إليها السكر عصير الليمون.

تتكون المربى أساسا من مخلوط الفاكهه و السكر المبلور (السكر العادي) و يختلف مظهرها تبعا لحالة الفاكهه المستخدمة و قد تكون كاملة أو مهروسة أو مجزأة و يطبخ مزيج الفاكهه و السكر بنسب ١:١ تقريبا على درجة حرارة عالية نسبيا حتى يتم الإمتزاج و تزداد اللزوجة و يتكثف القوام و تصنع عادة من ثمار الفاكهه كالتفاح و المشمش و الجوافة و الفراولة و البلح و الخوخ و الكريز و البرتقال كما يمكن أن تصنع من بعض الخضروات كالطماطم و الجزر و عند صناعة لابد من عدم إستخدام حرارة عالية تحاشيا للإحتراق كما يجب و أن تزال المادة التي تطفو على سطح المربى (الريم) مع إستمرار التقليب بحرص تحاشيا لهرس الفاكهه الصحيحة و أن يضاف حمض الستريك أو عصير الليمون للمربي قبل تمام نضجها بحوالي ثلاث دقائق.

في الفواكهه و الخضروات الفقيرة في محتواها من البكتين مثل الفراولة و التين و الجزر و التوت يضاف لب التفاح أو البكتين بنسبة ٤ جرام لكل كيو سكر مستخدم (بنسبة ١ جرام لكل كيلو سكر مستخدم).

عند عمل المربى يجب مراعاة الآتي:

١. إختيار الفاكهه الجيد الكاملة النضج.

٢. إضافة السكر و عصير الليمون و عادة ما يضاف كيلو من السكر لكل كيلو من الفاكهه المستخدمة و ذلك في الثمار الحمضية أما في الثمار الحلوة فإن كمية السكر تصل إلى ثلاث أرباع كيلو لكل كيلو فاكهه.

٣. يضاف عصير الليمون عند تمام نضج الفاكهه و إبتداء عقد السكر أي عند إرتفاع اللزوجة و الوصول إلى نقطة إنتهاء الطبخ تقريبا.

يختبر عقد السكر بوضع نقطة منه على الرخام أو في الطبق فإن إحافظت على شكلها و لم تتحرك دل ذلك على تمام عقد السكر أو عن طريق إختبار نقطة إنتهاء الطبخ و هذا برفع جزء من سائل المربى بواسطة ملعقة إلى أعلى مع جعله يهبط إلى اسفل فإذا كون في النهاية ملعقة بالملعقة على هيئة خيط رفيع دل هذا على الوصول إلى نقطة النهاية و هي نقطة تسوية المربى.

إذا صار لون القطع شفافا أي إذا حدث نضج للثمار قبل عقد السكر ترفع من الإناء خوفا من هرسها و يترك المحلول السكري على النار حتى يتم عقده. ثم يضاف إليه الثمار ثانيا و تترك إلى أن تأخذ القوام المطلوب و هذا يحدث عند صناعة مربى التوت و العنب و الفراولة ذات القوام اللين.

مربى قشر البرتقال

الكميــــات

- كيلو من البرتقال.
- ¼ ١ كيلو سكر مبلور.
- ملعقة كبيرة من عصـير الليمون.
- قليل من القرفة الخشب.

الطـــــريقة:

١. ينتقي ثمار البرتقال ذات القشرة السميكة و هذا بإختيار الأنواع البلدي أو أبو صره أو الصيفي ذات القشرة الخشنة و ليست الملساء.

٢. أنزع القشور من الثمار و هذا بعد غسيلها جيدا.

٣. يتم تقطيع القشور إلى شرائح رفيعة بسمك ١ - ٢ ملليمتر حيث يكون طولها في حدود ٢ سم.

٤. يجري غليان القشور من مرة إلى مرتين مع التخلص من ماء الغليان و هذا لإزالة أغلب الطعم المر الموجود بها و هو عبارة عن زيوت عطرية طيارة.

٥. يجري عصر ثمار البرتقال للحصول على عصير رائق خالي من البذور و الشوائب.

٦. يذاب كل كيلو و ربع سكر في واحد لتر من عصير البرتقال و يرفع على النار حتى يتم الذوبان مع إضافة ملعقة كبيرة من عصير الليمون و يمكن إضافة القرفة في صرة من الشاش لأضفاء الطعم المميز لها.

٧. يضاف قشور البرتقال إلى هذا المحلول مع إستمرار الغليان و التقليب حتى نقطة نهاية تسوية المربى مع ملاحظة تهدأ النار لعدم حدوث إحتراق للمربى مع نزع قطعة الشاش المحتوية على القرفة و إزالة الريم المتكون.

٨. يجري تعبئة المربى في برطمانات جافة نظيفة حتى قبل نهايتها بقليل و هي ساخنة مع وضع طبقة خفيفة من الشمع المنصهر على الوجه.

٩. يجري إغلاق البرطمانات بغطاء محكم القفل.

١٠. ينظف البرطمان من الخارج بقطعة من القماش المبلل بالماء و يترك في مكان متجدد الهواء حتى يبرد.

مـــربى البـــرتقال حلقـــات

عندما تتناول العائلة كميات كبيرة من البرتقال و يكون هناك فائض من مخلفات القشور ينصح هنا بعدم التخلص منها كمخلفات حيث يمكن الإستفادة منها لصناعة نوع آخر جيد من المربى.

يجب عند تقشير البرتقال أن يتم هذا إبتداء من العنق إلى نهاية صرة البرتقالة طوليا بحيث نحصل على شرائح طويله متساوية في العرض.

و يمكن تجميع هذه القشور خلال أسبوع كامل من إستهلاك البرتقال بحفظها مبردة داخل كيس نايلون بالثلاجة حتى نهاية يوم صناعة المربى.

الكميـــات

- كيلو قشور البرتقال.
- كيلو و ربع سكر مبلور.
- أربع ملاعق كبيرة من عصير الليمون.

الطـــريقة:

١. يتم بشر القشور بإستخدام مبشرة و هذا لإزالة الطبقة السطحية فقط و التي تحتوي على الزيوت العطرية المرة و توزن القشور.

٢. يتم لف القشرة على هيئة دوائر وتثبت فوق بعضها البعض بواسطة خيط و إبرة على هيئة العقد و هذا لطول مناسب يصل إلى ٥٠ سم و يتم عقد الخيط جيدا عند نهايته.

٣. يمكن عمل أكثر من عقد من قشور البرتقال الملفوفة تبعا للكمية ويفضل أن تكون عدد العقود من ٥ – ٦ عقد.

٤. يجري غليان قشور البرتقال في هذه الصورة ثلاث مرات مع التخلص من مياه الغليان في كل مرة يصبح لون مياه الغلي أبيض يميل إلى الصفرة الخفيفة.

٥. يتم إضافة كيلو و ربع لكل كيلو قشور في إناء و يترك لليوم التالي حوالي ٢٤ ساعة حتى يقوم السكر بسحب كل المياه من القشور في نفس الوقت لتثبيت القشور على شكلها.

٦. يرفع الإناء على نار هادئة حتى يتم ذوبان السكر و إذا تطلب الأمر إضافة ماء يضاف نصف كوب ماء فقط أو نصف كوب عصير برتقال رائق تماما.

٧. بعد تمام ذوبان السكر يضاف عصير الليمون و يقشط الريم من وقت إلى آخر.

٨. يفضل تغطية الإناء حتى نتمكن من تسوية قشر البرتقال الذي يختبر عن طريق شوكة إلى أن نصل إلى نقطة نهاية التسوية و يتم التعبئة في برطمانات معقمة.

مربــــى المشمش

يحتوي المشمش على فيتامين أ بكثرة إلى جانب العديد من العناصر المعدنيه الثمينة و لذا فهو بدعم الجسم بقوة دفاعية ضد الأمراض و يستفيد من مربى المشمش المصابون بفقر الدم و الرياضيون و أصحاب الأعمال المرهقة و الناقهون و الحوامل.

الكميــــات

- كيلو مشمش.
- كيلو سكر مبلور.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

الطـــــريقة:

١. تغسل الثمار جيدا و تقسم كل واحدة إلى نصفين و تنزع النواه.

٢. ترص الثمار بعد ذلك في إناء نظيف في طبقات متبادلة مع السكر.

٣. تترك الثمار هكذا لمدة ٦ ساعات لإستخراج العصير منها.

٤. يرفع الإناء على نار هادئة حتى يتم ذوبان السكر في العصير.

٥. ترفع درجة الحرارة قليلا حتى الغليان مع التقليب المستمر بملعقة خشبية.

٦. يضاف عصير الليمون قبل النضج مع ضرورة إزالة الريم كلما ظهر على السطح.

٧. بعد التأكد من نضج المربى تعبأ في برطمانات معقمة.



مربـــى الخـــوخ أنصاف

يعتبر الخوخ من الفواكهه لغنيه بفيتامين ب٢ إلى العديد من العناصر المعدنية و لذا فهو يقوي الأعصاب و يفيد الطحال و المصابون بفقر الدم و الضعف العام و للروماتيزم و ينشط عمل الكبد و المرارة و يمنع الإمساك.

الكميـــات

- كيلو خوخ تام النضج.
- كيلو سكر مبلور.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

الطـــريقة:

١. تغسل الثمار جيدا و تقسم كل واحدة إلى نصفين و تنزع النواه.
٢. ترص الثمار بعد ذلك في إناء نظيف في طبقات متبادلة مع السكر.
٣. تترك الثمار هكذا لمدة ٦ ساعات لإستخراج العصير منها.
٤. يرفع الإناء على نار هادئة حتى يتم ذوبان السكر في العصير.
٥. ترفع درجة الحرارة قليلا حتى الغليان مع التقليب المستمر بملعقة خشبية.
٦. يضاف عصير الليمون قبل النضج مع ضرورة إزالة الريم كلما ظهر على السطح.

٧. بعد التأكد من نضج المربى تعبأ في برطمانات معقمة.

* بالنسبة للخوخ يجب نزع القشرة الخارجية و هذا بغمرها في ماء ساخن لمدة ١٠ دقائق.



مربـــى العنـــب

العنب من الثمار الغنية بفيتامين هـــ و العديد من العناصر الغذئاية الهامة و لذا فهو منشط للعضلات و الأعصاب و مطهر للمعدة و طارد للسموم و قد أكدت الدراسات أن العنب و منتجاته يقي من مرض السرطان و هو يعالج أيضا ضعف الأعصاب و إضطرابات الكبد و الطحال و النقرس.

الكميـــات

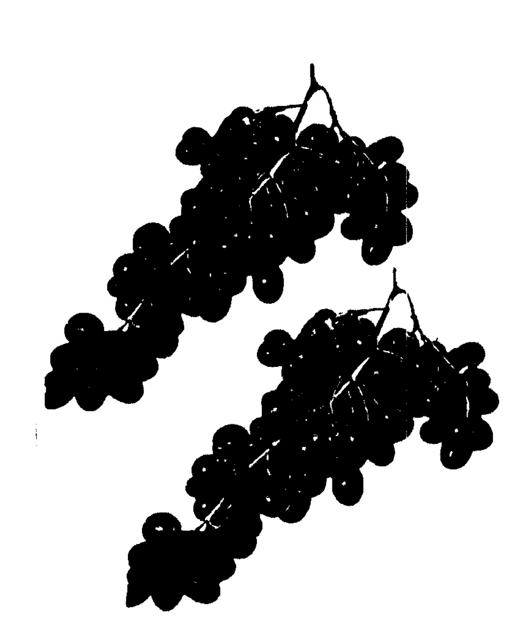
- كيلو من العنب البناتي.
- ثلاث أرباع كيلو سكر مبلور.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- نصف كوب ماء.

الطـــريقة:

١. يمزج السكر بالماء و يرفع على نار هادئة.
٢. تضاف الثمار بعد غسيلها مع التقليب الهادئ فتخرج الثمار بعص عصيرها.
٣. ترفع من المحلول السكري حتى لا تذوب و يترك المحلول السكري على النار حتى يتركز.

٤. تضاف الثمار بعد ذلك مع التقليب الهادئ حتى ينضج فيضاف عصير الليمون و يترك يغلي قليلا مع كشط الرغوة كلما ظهرت على السطح.

٥. تعبأ في مرطمانات جافة نظيفة.



مربـــــى التـــــوت

تحتوي مربى التوت على سعرات حرارية عالية إلى جانب محتواه المرتفع من البروتين الحديد و الكالسيوم و الفسفور إلى جانب محتواه العالي من فيتامين أ،ج و التوت و منتجاته يعالج الوهن النفسي و إلتهاب الأمعاء و النزيف و الإمساك.

الكميـــات

- كيلو توت كامل النضج.
- كيلو سكر مبلور.
- ملعقتين كبيرتين عصير الليمون (أو عصير ليمونة كبيرة).
- لب تفاحة مصفى أو ٤ جرام بكتين.

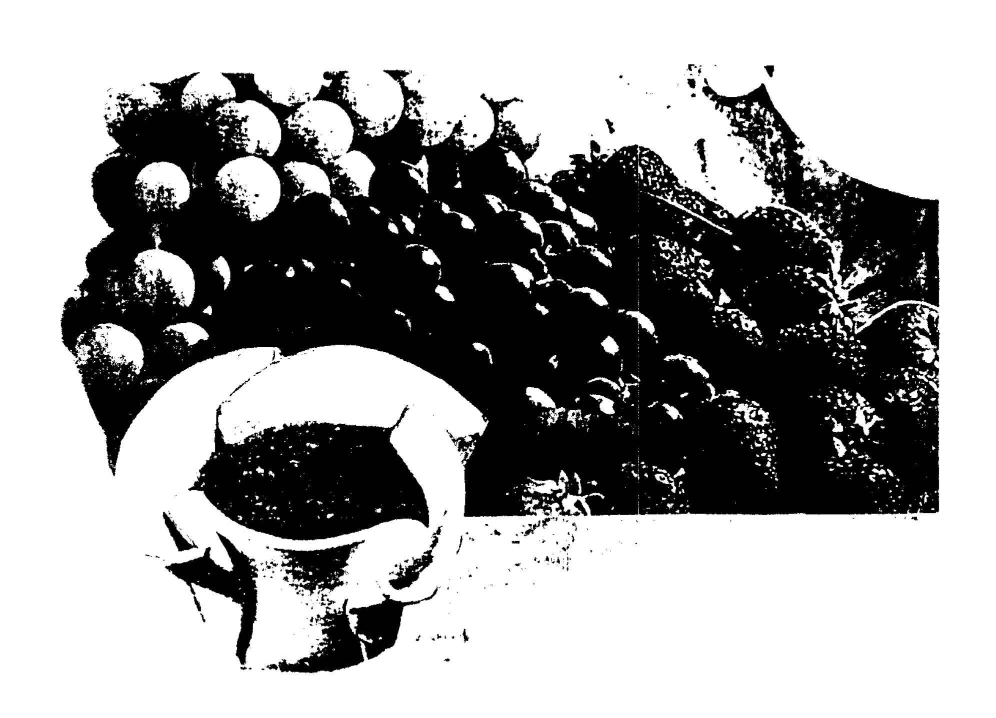
الطـــريقة:

١. يغسل التوت جيد و تصفى بواسطة مصفاه بعد إزالة الأعناق الخضراء.
٢. يضاف إليه السكر و تمزج جيد أو تترك لمدة ٦ ساعات حتى تمام إستخراج العصير الداخلي.
٣. يسخن المزيج لمدة عشر دقائق حتى يتم ذوبان السكر بإستخدام حرارة منخفضة.

٤. ترفع الثمار من المحلول السكري و يضاف عصير الليمون إلى المحلول و تستمر عملية الطبخ برفع درجة الحرارة حتى الغليان مع إضافة لب تفاحة مصفى مع إزالة المواد الطافية (الريم) حتى يتكثف القوام و تزاداد لزوجته.

٥. يضاف إليه بعد ذلك ثمار التوت مع إستمرار الغيلان ببطئ لمدة ربع ساعة.

٦. يتم تعبئة للمربى و هي ساخنة في برطمانات معقمة نظيفة.



مربـــى الفـــــراولة

تحتوي الفراولة و منتجاتها على قيمة غذائية مقاربة للتوت.

الكميـــات

- كيلو فراولة منزوع الأعناق الخضراء.
- كيلو سكر مبلور.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- لب تفاحة مصفى أو ٤ جم بكتين.

الطـــــريقة:

١. تغسل الثمار و تصفى جيدا بالمصفاه بعد إزالة الأعناق.

٢. يذاب السكر في قليل من الماء و ذلك بغليانه بإستخدام نار هادئة.

٣. تضاف ثمار الفراولة إلى المحلول السكري و يترك على نار هادئة لمدة عشر دقائق.

٤. الفراولة من الثمار الرطبة و لذلك يجب رفعها من المحلول السكري حتى لا تذوب.

٥. يترك المحلول على النار حتى يوشك أن ينعقد فيعاد إليه ثمار الفراولة ثانية.

٦. يضاف عصير الليمون مع التقليب و إزالة الريم كلما ظهر و تترك تغلي لمدة ١٠ دقائق مع إضافة لب التفاحة أو البكتين.

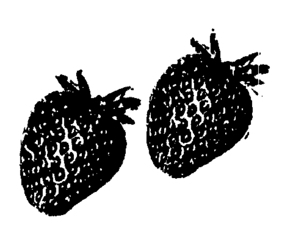
٧. بعد التأكد من نضج المربى تعبأ في برطمانات معقمة نظيفة.

ملاحظة:

يمكن إنتشال الثمار بعد تمام نضجها من المحلول السكري و وضعها في البرطمانات و ترك المحلول حتى قرب إنعقاده فيضاف إليه عصير الليمون و بعد تمام إنعقاد المحلول السكري يضاف إليه الثمار في البرطمانات.

يمكن تجهيز مربى الفراولة بدون إستخدام هذه الكمية من الماء و التي يذاب فيها السكر و ذلك برص ثمار الفاكهه في طبقات متبادلة مع السكر في إناء نظيف و تركها ٤-٦ ساعات حيث تخرج الثمار مائها الذي يذوب فيه السكر.

إذا كانت كمية الماء (العصير) الناتج بعد تركها لهذه المدة كبيرا يمكن إستخدام جزء منه لعمل شراب الفراولة.



مربـــى البلح الـــرطب

يعتبر البلح الرطب من الثمار الغنية بفيتامين أ، ب١، ب٢، ج، ك إلى جانب إحتوائه على مادة الكورامين و العديد من الأملاح المعدنيه مثل الفسفور الكبريت الكالسيوم و الماغنسيوم و هو ذو قيمة غذائية عالية فهو مقو للعضلات و الأعصاب و مجدد للحيوية و مهدئ للأعصاب و ينشط من الغدة الدرقية و يعالج الضعف الجنسي و التراخي و الكسل.

الكميـــات

- بلح رطب سهل نزع القشرة.
- سكر مبلور.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- قرنفل أو قرفة.

الطـــريقة:

١. يجري غسيل البلح جيدا مع إزالة القشرة الخارجية أثناء الغسيل.

٢. يتم نزع النواه الداخلية بواسطة قطعة رفيعة من الخشب أو يمكن تقطيع البلح إلى حلقات و بذلك يسهل فصل النواه.

٣. يضاف السكر إلى البلح بعد وزنه بحيث يضاف لكل كيلو بلح منزوع النواه كيلو سكر و يترك لمدة ٤ – ٦ ساعات حتى تخرج سوائل البلح الداخلية.

٤. يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى ذوبان السكر و إذا تطلب الأمر يضاف ¼ كوب من الماء إلى الخليط.

٥. تزال المواد الطافية كلما ظهرت و يضاف عصير الليمون مع إستمرار الغليان و التقليب حتى يتكثف القوام و تزداد اللزوجة و يتحول لون البلح إلى الأحمر مع إضافة قليل من مسحوق القرفة أو القرنفل على حسب الرغبة.

٦. تعبأ في برطمانات جافة نظيفة و تغلق جيدا.



مربـــى البلـــح

يحتوي تقريبا على نفس فوائد البلح الرطب.

الكميـــات

- ١ كيلو بلح.
- كيلو و ربع سكر مبلور.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- قرنفل أو قرفة.
- قشر يوسفي.
- حبات لوز.

الطـــريقة:

١. تغسل ثمار البلح جيدا و تقشر و حتى لا يسود لونها فإنها تغمر فور تقشيرها في ماء مضاف إليه قليل من عصير الليمون.

٢. بعد الإنتهاء من التقشير تنشل الثمار من الماء و توضع في إناء و يضاف عليها كمية من الماء كافية لتغطيتها.

٣. يرفع الإناء على النار لتسلق الثمار لمدة تتراوح ما بين ٣٠ – ٦٠ دقيقة حتى قرب النضج.

٤. ترفع الثمار المسلوقة و تنزع النواه من داخلها برفق بإستخدام قطعة رفيعة من الخشب مع الإحتفاظ بماء السلق.

٥. توضع شريحة من قشر اليوسفي المسلوق أو نصف حبة اللوز أو القرفة أو القرنفل مكان النواه.

٦. لعمل المحلول السكري يضاف السكر إلى ماء السلق بمعدل كيلو و ربع من السكر لكل كيلو من ماء البلح المسلوق مع مراعاة غليان المحلول حتى الذوبان.

٧. يضاف البلح المسلوق بعد نزع النواه و وضع شريحة من قشر اليوسفي أو المواد الأخرىإلى المحلول السكري و يرفع الجميع على نار هادئة مع التقليب.

٨. تترك على النار مع التقليب حتى قرب نضجها فيضاف عصير الليمون مع إزالة الريم كلما ظهر.

٩. من علامات النضج تكثف القوام و زيادة اللزوجة و تحول البلح إلى اللون الأحمر.

١٠.تعبأ في برطمانت جافة نظيفة و المعدة لذلك مع إحكام غلقها جيدا.

مربـــى الكمثـــــرى

الكمثرى من الثمار الغنية بالأملاح المعدنية و خاصة المنجنيز إلى جانب محتواها من الفسفور و الكالسيوم و الصوديوم و البوتاسيوم و الكبريت و الحديد و اليود و هي أيضا غنية بالفيتامينات أ، ب١، ب٢، ج و من فوائدها أنها تحتوي على سكريات بنسبة عالية و لكنها لا تسبب ضرر لمرضى السكر.

و هي مدرة للبول و أحماض الصفراء، ملينه و مفيدة للمعدة، مهدئة للأعصاب تعالج حالات إلتهاب المفاصل و الوهن العقلي و داء السكرى و مربى الكمثرى تحتفظ بنفس خصائص و فوائد الثمار لطازجة.

الكميـــات

- كيلو كمثرى.
- ¾ كيلو سكر مبلور.
- ملعقة من عصير الليمون.
- مــــــاء .

الطـــريقة:

١. تقشر ثمار الكمثرى ذات القوام الصلب و تقطع إلى قط مناسبة مع إزالة الجزء الصلب و البذور الموجودة بمركز الثمرة، و توضع في إناء به ماء و قليل من عصير الليمون حتى لا يسود لونها.

٢. عقب الإنتهاء من عملية تقشير و تقطيع الثمار تنتشل من الماء و توضع في إناء آخر مع غسيلها جيدا و يصب عليها مقدار من الماء كاف لتغطيتها.

٣. يرفع الإناء على النار حتى يتم سلق الثمار لمدة نصف ساعة.

٤. تصفى الثمار المسلوقة و يستخدم ماء السلق في عمل المحلول السكري.

٥. لعمل المحلول يضاف السكر إلى ماء السلق و ترفع على النار و يقلب جيدا حتى يتم ذوبان السكر مع مراعاة أن يكون وزن السكر مماثل لوزن الماء.

٦. تضاف الثمار المسلوقة إلى المحلول السكري و يترك الجميع على النار و عند قرب عقد المربى يضاف عصير الليمون مع كشط الريم المتكون.

٧. عند نضج المربى تعبأ في البرطمانات المعدة لذلك و يحكم قفلها.



مربـــى التفـــــاح

أشارت التحاليل الكيمائية أن كل ١٠٠ جرام تفاح تمد الجسم بفيتامين أ (٩٠ وحدة دولية)، ب١ (٤٠ وحدة)، ج (٢٠ وحدة)، ٢١% سكر، ١٠% بروتين، ٣% دهون، ٤% بكتين.. و هو من الثمار الغنية بالأملاح المعدنية الهامة و التي منها البوتاسيوم و الكالسيوم و الصوديوم و فقير في محتواه من الحديد و الفسفور و المنخنيز و الكوبالت و من فوائدة أنه منشط للأمعاء و القلب و يعالج حالات الإمساك و يحمي من تكون حصى الكلى و الحالبين و المثانة و يخفف من إلتهاب الأعصاب و يزيل الشعور بالتعب.

الكميــات

- ٢ ½ كيلو تفاح.
- ٢ ½ كيلو سكر مبلور.
- عصير ليمونة أو نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون.
- نقطتان عطر من التفاح.

الطـــــريقة:

١. يتم غسيل ثمار التفاح جيدا و تقشر و تقطع إلى أجزاء رقيقة مع إزالة البذور و الجيوب البذرية.

٢. تغمر قطع التفاح في ماء يحتوي على قليل من عصير الليمون حتى لا يسود لونها.

٣. ترفع قطع التفاح من هذا المحلول و تغسل جيدا و يضاف إليها قدر كاف من الماء و تغلي على النار لمدة نصف ساعة.

٤. ترفع الثمار من ماء الغلي و يقدر وزن الماء حيث يضاف إليه سكر قدر وزنه.

٥. يتم إذابة السكر في ماء السلق بإستخدام التسخين و يضاف إليه عصير الليمون و عند حدوث الغليان يضاف قطع التفاح المسلوقة المجهزة و يستمر في عملية الغليان حتى يتكثف القوام و تزداد اللزوجة مع التقليب بإستمرار و إزالة المواد الطافية.

٦. عند نضج المربى تعبأ في برطمانات جافة نظيفة مع إحكام القفل.



مربـــى قشـــر البطيـــخ

الكميـــات

- ½ ١ كيلو قشر بطيخ.
- ½ ١ كيلو سكر مبلور.
- ١ كوب عصير قلب البطيخ.
- لب تفاحة مصفى أو ٤ جرام بكتين.
- عصير ٣ ليمونات.
- قليل من عيدان القرفة.
- ¼ كيلو لوز مقشر مجزء

الطـــــريقة:

١. تزال الطبقة الحمراء الداخلية و الطبقة الخضراء الرقيقة الخارجية الملاصقة للقشر ثم يقطع الجزء اللحمي الأبيض إلى قطع صغيرة في صورة مكعبات.
٢. تغمر في الماء و يتم غليانها لمدة ساعة حتى تصبح شفافة و تصفى من الماء.
٣. يضاف إليها السكر و كوب من عصير قلب البطيخ و عيدان القرفة.

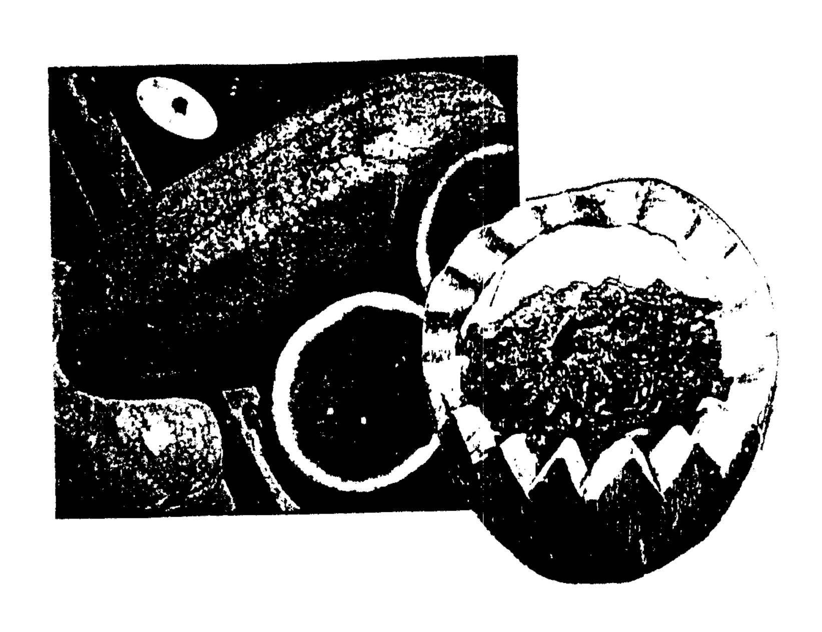
٤. ينقل هذا الخليط إلى إناء الطبخ و يرفع على نار هادئة حتى يتم إذابة السكر مع إستمرار عملية التقليب ثم يضاف عصير الليمون.

٥. يغطى و يترك لمدة ١٠ ساعات أو طوال الليل ثم يرفع على النار مرة آخرى.

٦. يضاف إليه لب التفاح مع إستمرار الغليان و التقليب و إزالة المواد الطافية حتى يغلظ القوام و يتماسك.

٧. يضاف اللوز المبشور و يغلي لمدة دقيقة واحدة.

٨. تعبأ المربى ي برطمانات جافة نظيفة و هي ساخنة و يحكم القفل.



مربـــى الجزر بالبرتقـــال

الكميـــات

- ٣ ثمار برتقال.
- ¼ ١ كيلو سكر مبلور.
- ٤ ملاعق عصير الليمون كبيرة.
- ١ كيلو جزر منزوع العروش الخضراء.

الطـــــريقة:

١. يتم الحصول على قشور البرتقال التي تقطع إلى شرائح رفيعة جدا و يجري غليانها في الماء للتخلص من جزء من الزيوت العطرية. و هذا لمدة نصف ساعة مع التخلص من ماء السلق.

٢. يجري الحصول على عصير البرتقال بحيث يكون رائق خالي من الشوائب و البذور بتصفيته بواسطة شاش.

٣. يغسل الجزر جيدا ثم تكشط القشرة الرقيقة الخارجية و يقطع إلى حلقات رفيعة أو إلى مكعبات صغيرة.

٤. يرفع قطع الجزر على نار هادئة بعد تغطيتها بالماء لمدة نصف ساعة.

٥. يصفى قطع الجزر من ماء السلق و يتم وزنه.

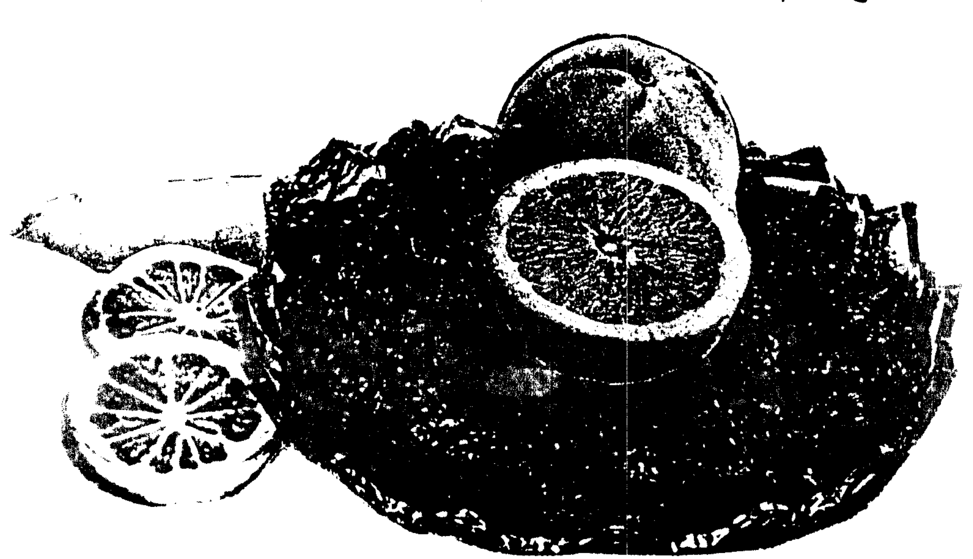
٦. يتم مزج عصير البرتقال مع جزء من ماء السلق بحيث يكون الحجم الكلي يمثل كوبين متوسطى الحجم.

٧. يضاف إليهما السكر و يرفع على نار هادئة حتى تمام الذوبان.

٨. يضاف إليهم كل من شرائح البرتقال و الجزر المعد و يستمر في عملية الطبخ مع إضافة عصير الليمون.

٩. يستمر في عملية الغيلان مع التقليب بإستخدام نار هادئة مع إزالة الريم و المواد الطافية كلما ظهرت حتى يغلظ القوام و يتكثف.

١٠. بعد الإنتهاء من عملية التسوية يجري التعبئة في برطمانات جافة نظيفة مع إحكام الغلق.



مربـــى التـــــين

تعتبر ثمار التين أكثر أنواع الفواكهه إحتواء على السكريات فهي تحتوي على من ٢٠ – ٣٠ % سكر إلا أنها فقيرة في محتواها من البروتين و المواد الدهنية إلى جانب ذلك فالثمار تحتوي على كميات وفيرة من فيتامين أ، ب١، ب٢، ج و العديد من العناصر المعدنية مثل الحديد و الفسفور و الكالسيوم و البروم.

و يفيد التين في تغذية الأطفال و الشباب و الناقهين و الشيوخ و الرياضين و الحوامل و هو يعالج الضعف الطبيعي و العصبي و إضطرابات المعدة و الأمعاء و الإمساك و الضعف العام و إلتهابات الصدر و المجاري البولية فضلا عن أن محتواه من الفسفور الذي يقوي الجهاز العصبي و المخ.

الكميـــات

- ١ كيلو ثمار تين.
- ١ كيلو سكر أبيض
- عصير ٣ ليمونات (٣ جرام حامض ستريك).
- ٤ جرام بكتين.

الطــــريقة:

١. تغسل ثمار التين جيد و يزال الجزء العلوي المتبقي من العنق منها و تقطع إلى أرباع أو في صورة حلقات.

٢. تنقل الثمار المقطعة إلى وعاء الطهي و يضاف إليها السكر حيث يضاف طبقة من الثمار المقطعة يليها طبقة من السكر و هكذا.

٣. تترك لمدة ٦ ساعات أو طوال الليل حتى يخرج العصير الداخلي من ثمار.

٤. ترفع على نار هادئة مع التقليب حتى تمام ذوبان السكر.

٥. يستمر في الغليان مع التقليب المستمر و إزالة الريم المتكون حتى قرب نهاية نقطة الطبخ.

٦. يضاف عصير الليمون أو حامض الستريك المذاب في قليل من الماء مع إستمرار الغليان لمدة ٥ دقائق.

٧. ينثر البكتين المخلوط مع قليل من السكر على المربى مع التقليب الجيد حتى يغلظ القوام.

٨. تعبئ مربى اللتين و هي ساخنة في برطمانات جافة نظيفة معقمة مع إحكام القفل.

مربــى الجــزر

الكميـــات

- ١ كيلو جزر أصفر مسلوق.
- ½ ١ كيلو سكر مبلور.
- عصير ٣ ليمونات.
- ٢ كوب من ماء السلق.
- لب تفاحة مصفى أو (٤ جرام بكتين).
- حبات من القرنفل.

الطـــــريقة:

١. يغسل الجزر جيدا و يقشر و يقطع إلى حلقات رقيقة أو يقطع طوليا.

٢. يضاف إلى حلقات الجزر مقدار كاف من الماء يكفي لتغطيتها و تسلق لمدة نصف ساعة أو أكثر حتى تلين أنسجتها.

٣. ترفع قطع الجزر من ماء السلق و توزن.

٤. يجري إذابة السكر في ماء جديد يمثل وزنه مرة و ربع قدر وزن الجزر المسلوق و يرفع على النار الهادئة حتى ذوبان السكر.

٥. يضاف عصير الليمون و القرنفل إلى المحلول السكري مع إستمرار الغليان و التقليب مع إزالة المواد الطافية (الريم).

٦. يضاف الجزر المسلوق إلى المحلول السكري مع إستمرار الغليان ضافة لب مصفى لثمرة تفاح و هذا بهدف رفع القوام (أو يضاف ٦ جرام بكتين) لتحقيق هذا الهدف. مع إستمرار الغليان و التقليب حتى يغلظ القوام و يتكثف و تنضج المربى.

٧. تعبـ ـ ـبى الجزر و هي ساخنة في برطمانات معقمة جافة نظيفة مع إحكام القفل.



مربـــى القـــرع العسلـــي

الكميـــات

- ١ كيلو من القرع العسلي (بعد السلق).
- ١ كيلو سكر مبلور.
- عصير ٣ ليمونات.
- كــوب مـــاء.
- قليل من الزبيب و اللوز.

الطـــريقة:

١. تنتخب ثمار القرع العسلي الناضجة و تقشر بإزالة طبقة سميكة من القشرة و الألياف الداخلية أيضا.

٢. يتم تقطيعها إلى قطع مناسبة يمكن إستخدام السكاكين المشرشرة.

٣. يضاف السكر إلى قطع القرع العسلي و يخلط مع تركها لمدة ١٢ ساعة (طوال الليل حتى يخرج عصيره).

٤. يرفع على نار هادئة حتى تمام ذوبان السكر و يستمر في الغليان مع إستمرار التقليب يمكن إضافة قليل من الزبيب.

٥. يضاف عصير الليمون و حبات اللوز المقشر في صورة أنصاف قبل نهاية النضج مع إستمرار عملية التقليب و الغليان مع إزالة المواد الطافية (الريم) حتى يتكثف القوام و تنضج المربى.

٦. تعبئ مربى القرع العسلي في برطمانات جافه نظيفة و هى ساخنة مع إحكام القفل.



مربى الورد

الكميات

- ١ كيلو ورد بلدي.
- ¾ كيلو سكر مبلور.
- ٤ عصير الليمونة كبيرة.
- ٣ أكواب مـــاء.

الطريقة:

١. تفصل أوراق الورد الملونة من كأس الزهرة و تغسل جيد.
٢. تنقل هذه الأوراق في إناء الطهي و يضاف إليها الماء.
٣. يرفع الإناء على نار هادئة و يقلب المزيج مع الضغط عليه بملعقة خشبية من حين إلى آخر.
٤. يتم إضافة كمية السكر المشار إليها مع إجراء التقليب حتى تمام ذوبان السكر ثم يضاف عصير الليمونة إليه و يستمر في التقليب.
٥. يترك هذا المزيج على درجة حرارة الغليان الخفيفة حتى تمام نضج الأوارق و الوصول إلى نقطة نهاية الطبخ مع إزالة الرغوة المتكونة.

٦. بعد إنتهاء الطبخ ينقل الإناء المحتوي على المربى إلى إناء أكبر حجما به ماء-حمام مائي بارد -- و هذا بهدف عدم تحول لون المربى الزاهي إلى اللون الغامق.

٧. تعبأ مربى الورد في برطمانات جافة نظيفة و تحفظ بالثلاجة مع إحكام القفل.



مربـــى السفرجـــل

ثمار السفرجل تحتوي على أملاح الكالسيوم بكمية كبيرة إلى جانب إحتواء الثمار على الفسفور و الكبريت و كميات وفيرة من فيتامين أ، ب، ج.

و هي من الثمار الفاتحة للشهية و تؤدي إلى تقوية القلب و علاج الإسهال و حماية الرئتين و منع القئ و علاج سيلان اللعاب و الزكام الشديد و فقد الشهية و خمول الكبد و عسر الهضم.

الكميـــات

- ١ كيلو سفرجل.
- ١ كيلو سكر مبلور.
- ١ عصير الليمونة كبيرة.

الطـــريقة:

١. يجرى تقشير السفرجل و يقطع إلى أربع قطع، و يتم نزع الجزء الداخلي الجاف و ما يحتويه من بذور.
٢. تغسل الأجزاء المقطعة و تصفى و تنقل إلى وعاء الطهي و يضاف إليها كمية من الماء تكفي لتغطية القطع.
٣. تسلق القطع نصف سلق و تصفى و يحتفظ بماء السلق.

٤. يؤخذ كمية مناسبة من ماء السلق – حوالي ثلاث أكواب و يضاف إليها السكر و يرفع على النار مع التقليب حتى الذوبان.

- يضاف إلى الشراب السابق عصير الليمون و يستمر في التسخين مع التقليب حتى قرب نهاية الطبخ مع إزالة الرغوة.

٦. يضاف قطع السفرجل المسلوقة إلى الشراب السابق و يستمر في الغليان بإستخدام درجة حرارة خفيفة حتى الوصول إلى نقطة نهاية الطبخ – يلاحظ أن إضافة قطع السفرجل المسلوق تؤدي إلى خفض تركيز الشراب السابق المركز.

٧. تعبأ مربى السفرجل في برطمانات جافة نظيفة و هي ساخنة مع احكام القفل.



مربــى الجوافــة

تعتبر الجوافة من أغنى المصادر لفيتامينات أ، ب١، ب٢، ج كما تحتوى على أملاح معدنية بكميات وفيرة مثل الفسفور و الحديد و الكالسيوم مع ملاحظة أن قشورها أغنى من لبها في محتوى الفيتامينات.

الكميــات

- ١ كيلو ثمار جوافة.
- ١ كيلو سكر مبلور.
- ٢ عصير الليمونة كبيرة.

الطــــريقة:

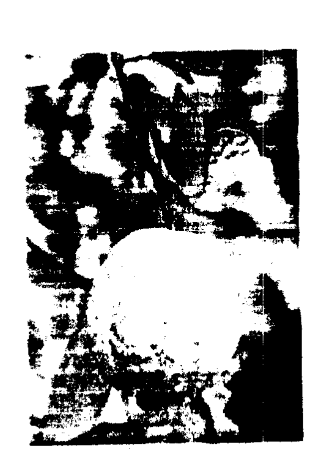
١. تغسل ثمار الجوافة جيدا و تقطع إلى أنصاف.
٢. تزال البذور الداخلية بواسطة ملعقة صغيرة.
٣. تنقل قطع الثمار الخالية من البذور إلى وعاء الطهي و تغمر بواسطة كمية من الماء و يجري سلقها لمدة نصف ساعة.
٤. تصفى الثمار المسلوقة من ماء السلق و تنقل إلى إناء الطهي.

٥. يضاف إلى نصف كمية ماء السلق كمية السكر المشار إليها و ترفع على نار هادئة حتى تمام ذوبان السكر مع التقليب يلي ذلك إضافة عصير الليمون مع الإستمرار في الغليان لمدة ٢٠ دقيقة.

٦. يجري تقطيع ثمار الجوافة المسلوقة إلى قطع صغيرة أو يجري تصفيتها بواسطة مطحنة الخضر و تضاف إلى الشراب السابق.

٧. يستمر في عملية التسخين مع إستمرار التقليب بإستخدام ملعقة خشبية و إزالة الرغوة المتكونة حتى تمام الوصول إلى نقطة نهاية الطبخ.

٨. تعبأ مربى الجوافة و هي ساخنة في برطمانات جافة نظيفة مع إحكام القفل.



مربـــى الكـــرز

ثمار الكرز غنية جدا بالمواد السكرية و هي تحتوي على نسبة بسيطة من فيتامين أ، ب، ج و معادن مثل الحيد و الكالسيوم و الفسفور و الكبريت و الماغنسيوم و الكوبالت و لذلك فهي تنقي الدم من السموم و تنشط العضلات و الأعصاب و تزيل تعفنات الأمعاء و تعزز العوامل الدفاعية بالجسم و هي مهدئة للأعصاب و منظمة لإفرازات العصارات الصفراوية و الكبدية و مدره للبول و تمنع تصلب الشرايين و تقلل من أعراض الشيخوخة و تقي من تكون حصى المرارة و المثانة.

الكميـــات

- ١ كيلو كرز.
- ١ كيلو سكر مبلور.
- ٢ عصير الليمونة كبيرة.
- ٣ كـــوب مـــاء.

الطـــــريقة:

١. يتم إزالة الأعناق من ثمار الكرز دون الضغط على الثمار مع غسيل الثمار جيدا.

٢. يتم إضافة الماء في وعاء الطهي و يضاف إليه السكر و يرفع على نار هادئة حتى تمام ذوبان السكر.

٣. يضاف ثمار الكرز إلى المحلول السكري مع إستمرار الغليان و التقليب و إزالة الرغوة المتكونة.

٤. يضاف عصير الليمون مع الإستمرار في الغليان و التقليب و إزالة الرغوة حتى تمام نقطة نهاية الطبخ.

٥. تعبأ مربة الكرز و هي ساخنة في برطمانات جافة نظيفة و تغلق جيدا.



مربـــى الفواكهـــه المشكلـــة

يمكن صناعة المربة المشكلة من العديد من الفواكهه و يفضل إستخدام المكونات التالية لتصنيع مربى شهية ذات مزاق متميز.

المكونـــات

- ½ كيلو ثمار تفاح.
- ½ كيلو ثمار خوخ.
- ½ كيلو ثمار كمثرى.
- ½ ١ كيلو سكر.
- ٣ عصير الليمونة كبيرة.

الطـــــريقة:

١. تغسل الفواكهه جيد و تقشر و ينزع بذورها و تقطع إلى قطع صغيرة بواسطة سكين حاد.

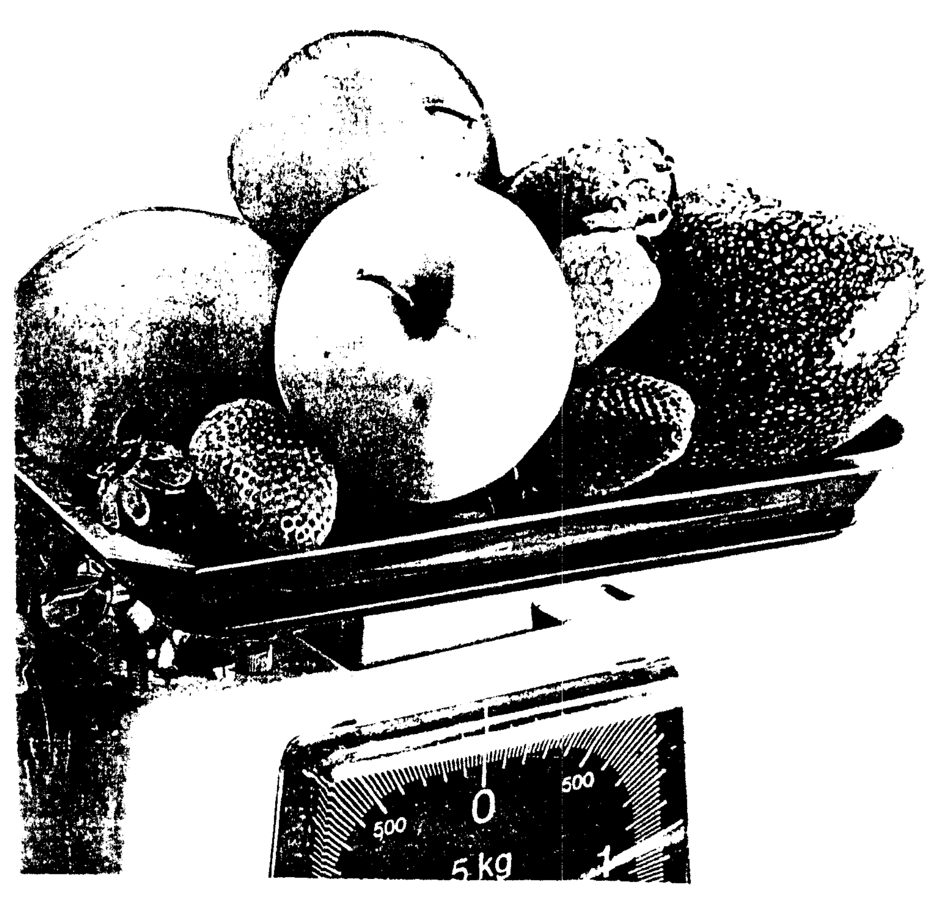
٢. في إناء الطهي توضع طبقة من خليط الفواكهه المقطعة و يوضع فوقها طبقة من السكر، ثم طبقة فواكهه ثم طبقة سكر حتى تنتهي الكمية المعدة لتصنيع المربى.

٣. يترك هذا الخليط يوم كامل – أو طوال الليل حتى تخرج عصارته.

٤. يرفع الوعاء في اليوم التالي على نار هادئة حتى الغليان مع إجراء التقليب حتى تمام ذوبان السكر.

٥. يضاف عصير الليمون مع الإستمرار في الغليان و التقليب و إزالة الرغوة المتكونة حتى الوصول إلى نقطة نهاية الطبخ.

٦. تعبأ المربى و هي ساخنة في برطمانات جافة نظيفة و تغلق جيدا.



صفـــات المـــربى الجيـــدة

١. أن تكون قوامها جيلاتينا متماسكا نوعا ما، غير صلب القوام.

٢. أن تكون المربى ذات طعم و نكهه واضحة و مميزة للفاكهه التي صنعت منها.

٣. عدم وجود طعوم غريبة مما يوحي بتخمرها أو تعفنها.

٤. أن يكون لونها فاتحا قريبا من لون الفاكهه الأصلية.

أهـــم عيـــوب المربـــى و طريقـــة الإصـــلاح

١. سيولة المربى و عدم إكتسابها القوام المناسب و ذلك ينشأ نتيجة نقص البكيتن الذي يوجد طبيعيا في عديد من الثمار مثل التفاح و النارنج و لذا يستحسن إضافة جزء مهروس من هذه الثمار إلى الثمار فقيرة البكتين كالجزر و الفراولة.

٢. إسمرار اللون و زيادة لزوجة المربى بسبب إستخدام الحرارة العالية أثناء الطبخ أو حرق السكر و عدم التقليب بعناية.

٣. تسكير المربى و سببه نقص الحموضة و يعالج بإستخدام الكمية الموصى بها من عصير الليمون أو حامض الستريك.

٤. تعفن المربى و ظهور طبقة فطرية على سطحها و للوقاية من ذلك يجب إستخدام برطمانات معقمة جافة و أن تملأ حتى قرب حافتها بالمربى و أن تغلق بإحكام مع التأكد من نقطة إنتهاء التسوية و هي التي تؤدي إلى رفع تركيز السكر في حدود ٦٧ – ٦٩% لأن إنخفاض التركيز عن هذا الحد يساعد و يشجع على نمو الفطريات على سطح المربى.



الجيـــــــــــلي

و يتواجد منه الجيلي الطبيعي و الصناعي و يختلفا كل منهما في القيمة الغذائية و طريقة التصنيع و المكونات الداخلة في تصنيعه.

الجيـــــلي الطبيعـــــي

صناعة الجيلي:

- يقصد به المزيج من العصير الرائق لثمار الفاكهه و السكر و البكتين الذي يتم طبخه على درجة حرارة ١٥٠ مْ.
- يتميز الجيلي بصفاء لونه و شفافيته و إحتفاظه بشكل إناء التعبئة بعد إزالته منه، و بحركته السريعة دون أن يسيل و تكوين سطح أملس ذو حواف حادة عند قطعه بالسكين و إحتفاظه بطعم و رائحة ثمار الفاكهه المستخدمة في صناعته و بقوامه اللين المتماسك.

مكونات الجيلي الأساسي:

١. الحموضة: و يقصد بها عصير الليمون أو حمض الستريك و الذي يكون دورة هو تحويل السكروز إلى مكوناته و هي الجلوكوز و الفركتوز و هذا لمنع حدوث تسكر الجيلي. و يجب عدم زيادة مقدار الحموضة لأن ذلك يؤدي إلى ضعف تماسك الجيلي أو نقص مقدارها إلى جانب أن ذلك يعمل أيضا على إنفصال المحلول السكري عن الجيلي.

٢. السكر: يتوقف مقدار السكر المستخدم عادة على درجة حموضة اليجيلي و مقدار البكتين و نوع عصير الفاكهه المستخدم إلا أنه يجب ألا يقل تركيز السكر في الجلي عن ٦٩,٥ إلى ٧٢,٥%.

٣. البكتين: و هو مادة تتواجد في بعض الثمار طبيعيا إلا أنها لا تتواجد في العديد من ثمار الفاكهه و تتوقف الكمية المضافة منه على كمية كل من السكر و الحامض كما تتوقف الكمية المضافة منه على شفافية الجيلي و طعمه العام و من الفاكهه الغنية بالبكتين ثمار التفاح و الليمون و البرتقال و الجوافة و تتراوح كمية البكتين المضافة ما بين ٣ – ٧% من وزن السكر المستخدم في صناعة الجيلي.

الفواكهه التي تصلح لعمل الجيلي:

- مثل فاكهه التفاح و النارنج و البرتقال البلدي.
- فاكهه غنية بالحامض لكنها فقيرة في البكتين مثل الرمان و المشمش و الفراولة.
- فاكهه غنية بالبكتين و فقيرة في محتوى الحامض مثل التين و الموز و الجوافة.

صناعة الجيلي الجيد:

تنتخب الثمار تامة النضج و الخالية من التلف الميكانيكي أو الفطري. و يستخرج البكتين من الثمرة بواسطة غليان الفاكهه في الماء و لذا فالثمار

الكثيرة العصير تدهك على النار بقليل من الماء أما الثمار ذات اللب فتقطع إلى أجزاء صغيرة وتغطى بماء و تغلي على النار إلى أن تنضج و إذا قلت كمية الماء قبل النضج يضاف قليل من الماء خوفا من إحتراق الفاكهه. أما البرتقال فإنه يقطع إلى حلقات رفيعة دون أن يقشر و يغطى بالماء و يغلي لمدة ساعة ثم تصفى الثمار جيدا للحصول على عصير رائق. يركز العصير الناتج بغليانه على النار لترتفع نسبة البكتين فيه. و يختبر و إذا لم يظهر البكتين يعاد غليانه على النار مرة أخرى حتى يتركز و يظهر البكتين.

- يضاف السكر إلى العصير المصفى و أيضا عصير الليمون أو حامض الستريك و يترك على النار مع التقليب حتى يتم النضج مع ملاحظة إضافة البكتين لعصير الفواكهه الفقيرة في محتواها من البكتين.

- يختبر نضج الجيلي بملئ ملعقة منه و تركها حتى تبرد قليلا تقلب الملعقة في وضع مائل يسمح بسقوط العصير منها تدريجيا فإذا سقط كسائل متقطع دل على عدم تكون الجيلي أما إذا كان العصير عبارة عن طبقة جيلاتينية متماسكة دل ذلك على تكون الجيلي.

- يعبأ الجيلي بعد نضجه في عبوات نظيفة معقمة ذات فواهه كبيرة حتى يمكن بعد التبريد قلبها بسرعة. و عادة لا يضاف إلى الجيلي أي مواد كيماوية حافظة حيث يجب تعبئته في أواني زجاجية جافة نظيفة.

الجيـــلي الصناعـــي

و يقصد به إستخدام مستخلصات غذائية صناعية ذات نكهه مماثلة لنكهة الثمار بدلا من العصير الطبيعي و إستخدام ألوان غذائية مصرح بإستخدامها غذائيا.

المكونـــات

- ٨٠٠ جرام سكر.
- ١ لتر من الماء.
- ١٢-٢٨,٥ جرام بكتين
- ٨ جرام حمض ستريك أوطرطريك.

الطـــــريقة:

١. يضاف السكر إلى الماء و يجري إذابته بالغيان على نار هادئة.
٢. يضاف البكتين إليه مع إستمرار عملية الغليان - يلاحظ عند إضافة البكتين أن يخلط بكمية قليلة من السكر و يخلط جيدا - ثم يضاف إلى المحلول السكري ببطئ شديد مع إستمرار التقليب حتى يذوب تماما لأن إضافته دفعة واحدة أو بدون خلطة بالسكر يؤدي إلى تكتله و عدم ذوبان إطلاقا مع المحلول السكري.

٣. يضاف حمض الستريك أو الطرطريك الذي يذاب في قليل من الماء الدافئ إلى محلول الجيلي مع إستمرار التسخين و التقليب مع إزالة المواد الطافية.

٤. عند نهاية تكثف القوام تضاف النكهه المرغوبة ليمون أو برتقال أو فراولة مع إضافة اللون الغذائي المناسب و تعبأ في أواني جافة نظيفة.



جيلــي التفــاح

المكونــات

- ½ ١ لتر عصير تفاح مصفى.
- ½ ١ كيلو سكر.
- ٣ ملاعق عصير ليمون.

الطـــريقة:

١. تقطع الثمار بعد غسيلها إلى أرباع و بدون تقشير مع إزالة البذور الداخلية.

٢. توضع الثمار بعد تقطيعها في إناء و يضاف إليها ما يعادل وزنها ماء.

٣. يرفع الإناء على نار هادئة حتى النضج مع إضافة قليل من الماء بدل المتبخر و التقليب المستمر.

٤. يصفى العصير ثم يعاد غليانه على النار ثانية للتركيز لمدة ١٠ دقائق و يضاف عصير الليمون.

٥. يضاف السكر للعصير و يذاب على نار هادئة ثم يصفى.

٦. يترك المحلول السكري يغلي على النار حتى يتماسك و قد يستغرق ذلك حوالي ١٥-٢٠ دقيقة.

٧. يجري التعبئة في أواني جافة نظيفة.

جيـــلي البرتقـــال

المكونـــات

- ١ كيلو برتقال بلدي يكون في النهاية ½ ٢ لتر عصير مصفى.
- ٢ كيلو سكر.
- ٢ ملعقة عصير ليمون.

الطـــــريقة:

١. يفرز عدد من ثمار البرتقال البلدي و تغسل جيدا و تقطع دون تقشير إلى حلقات رفيعة.

٢. توضع في وعاء على النار به قدر من الماء بواقع مرة ونصف حجمها.

٣. يرفع الإناء على النار و يترك ليغلي حوالي ساعة مع إضافة قدر من الماء بدلا من المتبخر.

٤. يصفى العصير بالترشيح بإستخدام شاش مزدوج.

٥. يعاد غليان اللب المنفصل من الترشيح حيث يضاف إليه ماء قدر حجمه و يترك ليغلي لمدة ٤٥ دقيقة و يرشح مرة أخرى.

٦. يمزج الجزء الأول مع الجزء الثاني و يضاف إليه مقدار من السكر بواقع ٨٠٠ جرام لكل واحد لتر مستخلص و يستمر في التسخين حتى ذوبان السكر مع إزالة الريم ثم يعاد الترشيح مرة أخرى.

٧. يضاف إليه عصير الليمون أو حمض الستريك.

٨. يستمر في التسخين حتى نقطة نهاية نضج الجيلي.

٩. يعبئ الجيلي في الأواني الزجاجية الجافة النظيفة.



جيــــلى الرمـــــــان

تحتوى ثمار الرمان على كمية قليلة من المواد السكرية و مواد فينولية تضفى الطعم المر بالطبقة المحيطة بالحبوب و هو من الثمار الغنية بفيتامين أ، ب، ج إلا أنه يحتوى على نسب بسيطه من الأملاح المعدنيه مثل الحديد والفوسفور والكبريت.

و يفيد الرمان فى تقوية عضلات القلب والغشاء المبطن للمعدة و مسهلا للمعدة و ينقى مجارى التنفس و الدم و يخلص الأمعاء الغليظه من الفضلات بسهوله.

المكونـــات

- ٢ لتر عصير رمان مصفى.
- ٢ كيلو سكر.
- ٣ ملاعق عصير ليمون.
- ½ كيلو تفاح أو ٣٠ – ٤٠ جرام بكتين.

الطـــــريقة:

١. تنتخب الثمار الجيدة الناضجة و تغسل و تفصل حبوبها.

٢. تهرس الحبوب و توضع فى إناء و ترفع على النار حتى تغلى لمدة نصف ساعه دون أن يضاف إليها ماء مع الضغط عليها بملعقه خشبيه.

٣. يرشح العصير الناتج جيدا بواسطة شاش مزدوج.

٤. يضاف السكر إلى العصير حسب المقادير المذكورة و يستمر فى الغليان حتى ذوبان السكر.

٥. يضاف عصير التفاح بعد غليانه و تصفيته إلى عصير الرمان بمعدل عصير ربع كيلو تفاح إلى عصير كيلو من الرمان أو يضاف من ١٥ إلى ٢٠ جرام بكتين لكل لتر مع إجراء التقليب الجيد.

٦. قرب النضج يضاف عصير الليمون مع إزالة المواد الطافيه.

٧. بعد النضج يرفع الجيلى عن النار و يعبأ فى أوانى جافه نظيفه.

أهم العيوب الشائعة عند تصنيع الجلي:

١. خشونة الجيلى ويكون ذلك نتيجة نقص كمية السكر المستخدمة أو زيادة نسبة البكتين.

٢. سيولة الجيلى وهو عبارة عن إنفصال جزء من العصير عن الكتلة الهلاميه المتكونة و ذلك نتيجة نقص كمية البكتين.

٣. وجود مواد عالقة بالجلى إذ يجب أن يكون الجلى رائقا شفافا و يرجع ذلك إلى عدم العناية بترشيح العصير المستخدم بطريقة سليمة.

٤. ترسب السكر فى القاع على هيئة بلورات و هذا يحدث نتيجة إنفصال السكر وسببه خلل فى نسب العناصر الثلاثه السكر و البكتين والحمض عن النسب المطلوبة.

٥. تخمر أو تعفن الجيلى و هذا نتيجة نمو الخمائر أو الفطريات على سطحه و هذا بسبب نقص كمية السكر و إنخفاض تركيزه إلى الحد الكافى لمنع نمو هذه الكائنات.

المــــرمــــلاد

صناعة المرملاد:

المرملاد هو جيلى رائق يحتوى على أجزاء رقيقة من قشور ثمار الموالح (الحمضيات) والتى يجب أن تعلق فيه بصورة متماثلة دون أن تطفو على سطحه أو ترسب إلى قاعه و لا يشترط أن يتوفر فى المرملاد جميع الصفات المميزة للجيلى وتقتصر صناعته على ثمار الحمضيات.



مرمـــلاد البرتقـــال

المكونـــات

- ثمار برتقال و ثمار ليمون بنسبة ١ : ٢
- سكــــــر.
- مــــاء.

الطــــريقة:

١. ينتخب الثمار الناضجة من البرتقال والليمون بواقع ٢:١ ويجب أن تكون الثمار ذات قشور صلبة متوسطة السماكة.

٢. يتم تقشير هذه الثمار وتقطع نصف كميتها إلى قطع طولية رفيعة جدا وتغمر فى الماء يوما كاملا مع تغيير الماء من وقت إلى آخر حتى يتخلص من الطعم المر.

٣. يتم إستخراج عصير هذه الثمار وترشيحه جيدا ويضاف العصير المستخرج إلى قطع القشور ويقدر الوزن الكامل للخليط.

٤. يضاف إليها ماء بواقع مرتان قدر وزنها و يتم الغليان إلى أن يصل الحجم إلى ثلثى أصله.

٥. يترك لمدة ٢٤ ساعة و يوزن الخليط كاملا.

٦. يصفى الخليط لفصل القشور عن السائل.

٧. يضاف إلى السائل مقدار من السكر يماثل وزن الخليط الكلى.

٨. تسخن على نار هادئه حتى تمام ذوبان السكر ثم يضاف إليه القشور مرة ثانيه و يستمر فى التسخين مع التقليب و إزالة المواد الطافية حتى يتكثف القوام وتنضج القشور.

٩. يعبأ المرملاد وهو ساخن فى أوانى زجاجية جافة نظيفة مع إحكام القفل.

١٠.يمكن عمل مرملاد النارنج والجريب فروت بنفس الطريقة.



المـــواد الحـــافظة للأغـــــذية

المواد الحافظه هى مواد تضاف لبعض المنتجات الغذائية بقصد إطالة مدة حفظ و ثبات طعمها و هذه المواد المضافة يجب التأكد من عدم تسببها للإضرار بصحة الإنسان عندما تستخدم بالتركيزات المناسبة للحفظ و المنصوص عليها فى قوانين الأغذية.

و المواد الحافظة تمنع حدوث الفساد الميكروبى و الكيميائى فى المنتجات الغذائية كما أنها تحافظ على بعض الخواص الحسيه العضوية للمواد الغذائية.

وتعرف المواد الحافظة بأنها المواد التى تضاف للأطعمة بقصد منع حدوث الفساد، ومن أشهر المواد الحافظة هى بنزوات الصوديوم الذي يستخدم بنسبة ١ فى الألف وهى عادة تستخدم لحفظ الشراب الطبيعى للفواكه.

أسس حفظ الأطعمة:

١. إبادة أغلب أو جميع الكائنات الحية الدقيقة من ميكروبات و جراثيم و التى تسبب فساد هذه الأطعمة و ذلك برفع حرارة هذه الأطعمة إلى درجة تكفى لقتل هذه الكائنات مع إيقاف نشاط الإنزيمات المسببة لتلف الأغذية.

٢. تحويل هذه الأطعمة إلى بيئة غير صالحة لحياة و نمو مثل هذه الكائنات و ذلك بتجميد الأطعمة أو تجفيفها أو تسكيرها أو تمليحها أوتعليبها.

طرق حفظ الأطعمة:

هناك طرق كثيرة للحفظ و لكل مادة غذائية ما يناسبها من هذه الطرق ومن الأساليب المستخدمة فى ذلك:

- التحكم فى درجات الحرارة برفعها كما فى حالات البسترة والتعقيم أو بخفضها فى حالات التبريد و التجميد.
- التخلص من رطوبة الأطعمة لجعل بيئة غير صالحة لحياة و نمو الميكروبات كما فى حالات التجفيف.
- إستخدام المواد الحافظة بنوعيها الطبيعى و الصناعى.
- و يعتبر السكر من المواد الحافظة الطبيعية إذ أن السكر إذا بلغ تركيزه ٧٠% كان له القدرة على حفظ الأطعمة كما يحدث فى حالة المربيات والجيلى.
- كما يعتبر الملح من هذه المواد الطبيعية إذا بلغت نسبة تركيزه ١٥% كما فى حالات التخليل والتمليح.
- أما المواد الحافظة الصناعية فهي عديدةوأكثرها إستخداما هو بنزوات الصوديوم.

الحفـــظ بالتبـــريـــد

ويقصد به حفظ المواد الغذائية فى حالة غير مجمدة أى دون أن تكون بها بلورات ثلجيه وهذا يستلزم تعريض المواد المراد حفظها أو تخزينها فى درجة حرارة منخفضة تزيد قليلا عن درجة الصفر.

تصلح هذه الطريقه لحفظ الأطعمة المطبوخه والخضروات والفواكه الطازجة لمدة قصيرة (٢-٤) أيام و يستعمل لذلك الثلاجة مع مراعاة الأتى:

- لا تصلح هذه الطريقة للحوم و الأسماك الطازجة بل تحفظ فى الفريزر مجمدة.
- الأطعمة المطبوخة لا توضع ساخنة فى الثلاجة بل توضع بعد أن تبرد داخل الثلاجة فى العبوات المخصصة لها.
- يجب تغليف الأطعمة ذات الروائح الشديدة مثل الجوافة و الشمام و ذلك لمنع إنتشار رائحتها.

الحفـــظ بالتجميـــد

ويقصد به التجميد السريع حيث يجب تجميد المواد الغذائية المراد حفظها فى أقل من نصف ساعة وتتكون بها البلورات الثلجية مما يحول من حدوث تغير للونها الطبيعى وإحتفاظها بقيمتها الغذائية، كما إن التجميد أيضا يخفض بشدة من نشاط الإنزيمات المسببة لتلف الأغذية.

و الحفظ بالتجميد يعد من أقدم الطرق خاصة فى البلاد الباردة. وفى هذه الطريقة يتم الحفظ فى درجات حرارة أقل من الصفر المئوى (-١٨ْم) حيث يمكن حفظ المواد الغذائية المجمدة تبعا لنوعها لمدة تتراوح ما بين ١٢ – ١٨ شهر.

تجميـــد الخضـــروات

لنجاح تجميد الخضروات بصفة عامة يجب مراعاة الأتى :

١. تنتخب الثمار الجيدة السليمة كاملة النضج و يستبعد منها الأجزاء التالفة ثم تغسل و تجهز كما لو كانت ستعد للطبخ.

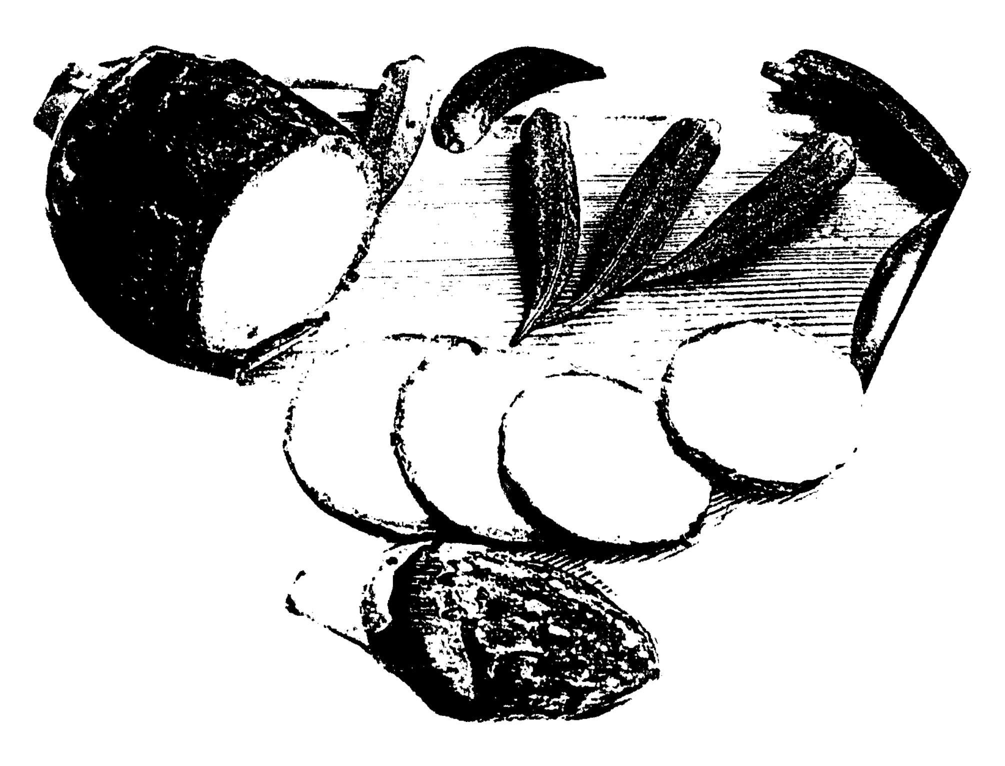
٢. لوقف نشاط الإنزيمات، تغمر الخضروات فى ماء يغلى لمدة تتراوح ما بين ٣-٥ دقائق ويستخدم مصفاة كبيرة أو شاش لسهولة الغمر والتصفية.

٣. تشطف الخضروات بعد ذلك بالماء العادى للمحافظة على صفاتها الطبيعية ثم تصفى جيدا من الماء.

٤. تعبأ فى أكياس مناسبة من البلاستيك (البولى إثيلين) مع ضرورة طرد الهواء الموجود داخل الأكياس

٥. يغلق الكيس جيدا بعد التأكد من طرد الهواء الموجود فيه.

٦. تحفظ الأكياس فى المكان المخصص لها فى الفريزر مع ملاحظة أن تكون درجة حرارة التجميد الأبتدائية (الاولى) هى -٣٠° م وهذا لتكوين بللورات ثلجية صغيرة الحجم تقلل من تمزق الأنسجة الداخلية وتخفض من كمية السائل المنفصل بعد فك التجميد.



حفـــظ ورق العنـــب المجمــــــد

يعتبر ورق العنب من المواد المساعدة على ادرار البول وعلاج حالات الأسهال و إنحباس البول كما أنه من أغنى المواد الغذائية إحتواء على الكالسيوم و الفسفور و الحديد.

١. تنتخب الأوراق الخضراء و تقطع أعناقها بحيث يترك جزء صغير منها ملتصقة بالورقة.

٢. تنظم الأوراق مع بعضها و تغسل جيدا وتوضع داخل شاش على هيئة صرة.

٣. تغمر الأوراق فى ماء يغلى لمدة دقيقتين.

٤. تشطف الأوراق بالماء العادى لتبرد.

٥. تلف كل مجموعة من الأوراق على هيئة اصابع بحيث تكون الاطراف إلى الداخل.

٦. توضع الأوراق فى أكياس بلاستيك مناسبة ويضغط عليها لإخراج الهواء مع إحكام غلقها بالماكينة الخاصة بذلك أو بطرف سكين ساخن ثم تحفظ بالتجميد فى الفريزر.

- من أسباب تمزق أوراق العنب المجمد اى وجود ثقوب بها هو استخدام درجة حرارة فريزر الثلاجة والتى لاتصل حرارته إلى -٣٠° م و لذا يفضل إستخدام درجة الحرارة المنخفضة و المشار إليها أو استخدام هذه الأوراق المجمدة خلال شهر من التجميد.

الباميـــــة المجمـــــــدة

تحتوى على العديد من العناصر المعدنية مثل الفوسفور والحديد والكالسيوم وذات محتوى عالى من فيتامين ج، أ وأيضا حامض النيكوتينك الواقى من مرض البلاجرا وهى من المواد الغذائية التى تعالج الإمساك وتحمى الأغشية المبطنة للمعدة والأمعاء.

١. تختار الثمار الجيدة وتستبعد التالف منها وتصنف حسب أحجمها ويفضل عادة الأحجام الصغيرة.

٢. تقمع الثمار بعناية مع ملاحظة ضرورة عدم خدش الأجزاء الداخلية حتى لا تتسرب عصارتها.

٣. توضع الثمار فى مصفاة وتغمر فى ماء يغلى لمدة ثلاث دقائق ثم تشطف بالماء العادى لتبرد.

٤. تعبأ فى أكياس من البولى اثيلين مع طرد الهواء الموجود بها و تغلق بماكينة القفل.

٥. يتم تجميدها سريعا بالفريزر.





البسلـــــة المجمـــــدة

من الأغذية المنشطة للجسم فهى تعالج العديد من حالات فقر الدم إلا أن الأكثار من تناولها يسبب العقم أو الضعف الجنسى وهى غنية بالسكر وبعض الفيتامينات -- سهلة الهضم.

١. تنتخب الثمار (القرون) السليمة ذات الغلاف الأخضر المتجانسة وتستبعد الثمار الجافة.

٢. يجرى فصل الحبوب الداخلية من القرون ويجب أن تكون حبات البسلة متجانسة فى الحجم.

٣. تغمر البسلة بعد وضعها فى شاش على هيئة صرة أو فى مصفاة فى الماء المغلى لمدة ثلاث دقائق ثم تصفى.

٤. تغسل بالماء البارد لخفض درجة حرارتها.

٥. توضع فى الأكياس المناسبة من البلاستيك مع الضغط عليها لإخراج الهواء منها وإحكام غلقها.

٦. تحفظ الأكياس بعد ذلك فى الفريزر.



الملوخيـــــة المجمـــــدة

تحتوى أوراق الملوخية على حوالى ٤،٥% بروتين ١،٧% ألياف إلى جانب محتواها العالى من الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والفوسفور ويحتوى أيضا كل ١٠٠جم أوراق خضراء على ١،٦ مليجم حامض نيكوتنيك و١٣٥ وحدة دولية من فيتامين أ وكمية وفيرة من فيتامين ج وهى من الأغذية الملينة التى تحافظ على الأغشيةالمعوية من الألتهاب.

١. تغسل الملوخية جيدا وتفصل أوراقها عن السيقان و يعاد غسيل الأوراق مرة ثانية و تترك حتى تجف في الهواء.

٢. تفرم أوراق الملوخية كما لو كانت ستطبخ .

٣. تخلط الأوراق المفرومة فى كمية مناسبة من الماء الساخن يجب ألا يصل درجة حرارته إلى الغليان حتى لا تفقد لونها الأخضر.

٤. أو يضاف الماء الساخن أو حساء اللحوم الساخن إلى أوراق الملوخية السليمة و تقلب جيدا وتهرس بالخلاط الكهربائى.

٥. تترك حتى تبرد وتعبأ فى أكياس مناسبة وتفرد جيدا بعد طرد الهواء منه.

٦. يغلق الكيس بالماكينة الخاصة أو باستخدام طرف سكين ساخن وتوضع فى مكانها بالفريزر.

عصيـــــر الليمـــون المجمـــــد

عصير الليمون غنى جدا بالأملاح المعدنية الحيوية فهو يحتوى على الكالسيوم و الحديدوالفوسفور والمنجنيز والنحاس فضلا عن محتواه العالى من فيتامينات ج، أ، ب١ ،ب٢ ، ب المركب ولذا فإن عصير الليمون يفيد فى تعزيز بناء الأنسجة وتنشيط الغدد وحماية الأوعية الدموية والتنفسية ويستخدم فى علاج التسمم وقتل الجراثيم وتنشيط كريات الدم البيضاء ويستعمل مهدأ للأعصاب وتقوية عضلات القلب ومزيل للحصى وعلاج الأسهال وإلتهاب الكلى والبروستاتا والمثانة واضطراب النبض ويمنع تجمع الغازات بالمعدة.

يمكن حفظ عصير الليمون مجمدا فى أوقات توافر الليمون لأستخدامه عند ندرته وارتفاع سعره ويتم كالتالى :-

١. تنتخب ثمار الليمون الطازجة والسليمة.

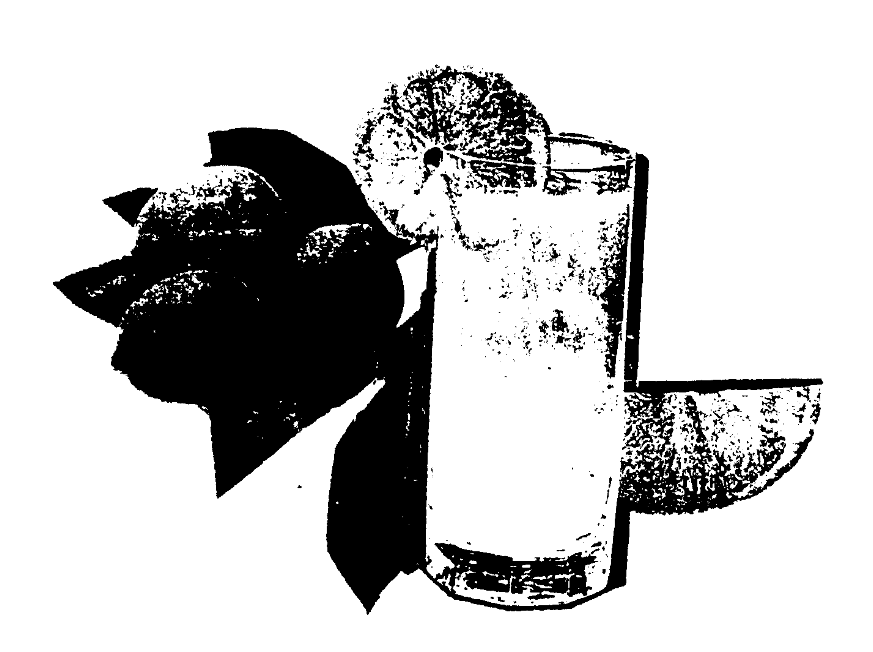
٢. يغسل الليمون جيدا ويجفف.

٣. يقطع الليمون بسكين نظيف جاف ويعصر فى إناء نظيف جاف ثم يصفى لإزالة البذور و الألياف.

٤. يعبأ العصير فى زجاجات صغيرة مناسبة دون ملئها كاملة تكفى الواحدة للأستخدام مرة واحدة وتحفظ فى الفريزر بعد إحكام غلقها ويشترط أن تكون هذه الزجاجات داكنة اللون حتى لا تسمح بنفاذ الضوء.

٥. يجب أن تكون الزجاجات معقمة وأسهل طريقة لتعقيمها وضعها فى الفرن لمدة خمس دقائق وهى مقلوبة وتترك به حتى تبرد.

يمكن وضع عصير الليمون فى عبوات صغيرة من البلاستيك أو قوالب الثلج وتحفظ فى الفريزر.



القلقـــاس المجمـــــد

١. يتم إختيار الثمار (السيقان) السليمة غير المجرحة مكتملة النضج.

٢. يجري التقشير اليدوي لكل ثمرة على حدة مع إجراء التقطيع في صورة مكعبات لكل ثمرة يجري تقشيرها.

٣. توضع مكعبات الثمرة في إناء عميق و يضاف إليه عصير ليمونة كبيرة مع التقليب.

٤. يلي ذلك تقشير الثمرة التالية و تقطع إلى مكعبات و تضاف إلى نفس الإناء مع إضافة عصير ليمونة كبيرة إليها مرة أخرى و هكذا حتى الإنتهاء من كل كمية الثمار المعدة للتجميد.

٥. يجري تجميع قطع القلقاس في صرة و تغمر في إناء به ماء يغلي لمدة ٤ – ٥ دقائق ثم تصفى.

٦. تغسل بالماء الجاري – ماء الصنبور – حتى تبرد.

٧. تعبأ في أكياس من البولي إثيلين – حوالي ٤٥٠ جرام – لكل عبوة و يتم إخراج الهواء من الأكياس و تغلق جيدا بماكينة القفل.

٨. يجري تجميدها على درجة حرارة الديب فريزر.

* إضافة عصير الليمون يؤدي إلى منع تكون المادة المخاطية الموجودة بالقلقاس.

الفاصوليا المجمدة

تحتوي ثمار الفاصوليا الخضراء كمية وفيرة من فيتامين أ، ب ، ج و أيضا على أملاح معدنية مثال الفوسفور و الكالسيوم و عناصر حيوية مثل النيكل و النحاس و الكوبالت إلى جانب كميات من النشا ٢,٥ % و كربوهيدرات ٧,٥% و مادة الإينوزيت المساعدة على تنشيط و تقوية القلب و الكبد و البنكرياس و هي تؤدي إلى خفض الضغط و تهدئة الأعصاب و تنقية الدم و هي أيضا مدرة للبول و سهلة الهضم إلى جانب ذلك فهي تعزز حماية الجهاز العصبي.

١. ينتخب الثمار الجيدة السليمة كاملة النضج المتميزة باللون الأخضر الزاهي و يستبعد الثمار الصفراء غير الطازجة و المصابة بالعفن.

٢. يجري غسيل الثمار جيدا لإزالة أثار الأتربة و بقايا المبيدات.

٣. يجري تشذيب الثمار و هذا بإزالة الأجزاء الطرفية العلوية.

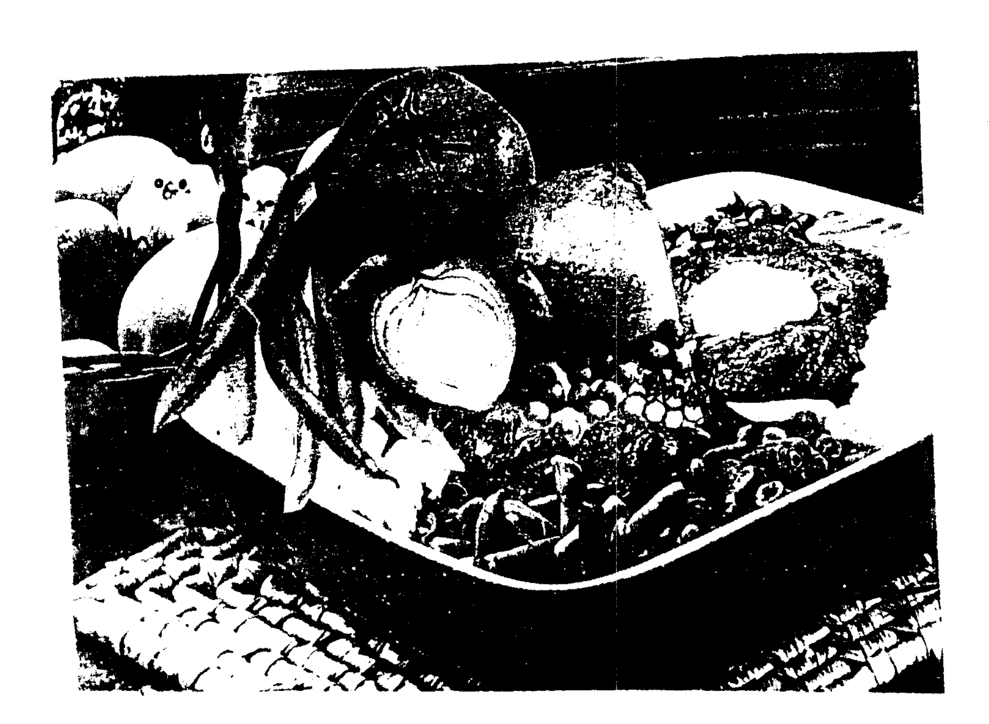
٤. يجري التقطيع بإستخدام سكين حاد و ذلك على طاولة التقطيع – قطع ذات طول ٢ – ٣ سم حسب الرغبة و يكون القطع رأسيا أو جانبيا لإعطاء شكل مميز.

٥. تغمر قطع الفاصوليا التي أجرى إعدادها في ماء مغلي لمدة ١ – ٢ دقيقة و تصفى للتخلص من الماء الساخن.

٦. تبرد بالماء الجاري لخفض درجة حرارتها.

٧. تعبأ في أكياس بولي إيثلين بواقع ٤٥٠ جرام لكل عبوة و يتم إخراج الهواء من الأكياس بالضغط الخفيف عليها و تغلق جيدا بإستخدام ماكينة قفل الأكياس.

٨. تجمد على درجة حرارة الديب فريزر.



القرنبيـــط المجمـــد

يعتبر القرنبيط من أكثر أنواع الخضروات إحتواء على الفسفور و إلى جانب فهو يحتوي على نسب عالية من الكالسيوم و البوتاسيوم و الكبريت و اليود و لذا فهو مفيد في تقوية الشعر و الأظافر و هو يفيد أيضا في معالجة حالات الإستقاء.

١. يتم إختيار الأصناف المزهرة ذات اللون الأبيض الناصع ذات الأحجام المتوسطة كاملة النضج الممتلئة الثقيلة الوزن ذات الأوراق الخضراء.

٢. ثم يجري فصل زهرات القرنبيط بحيث تحتوي كل زهرة على جزء بسيط من العنق.

٣. تغسل جيدا بالماء الجاري لإزالة أثار الأتربة.

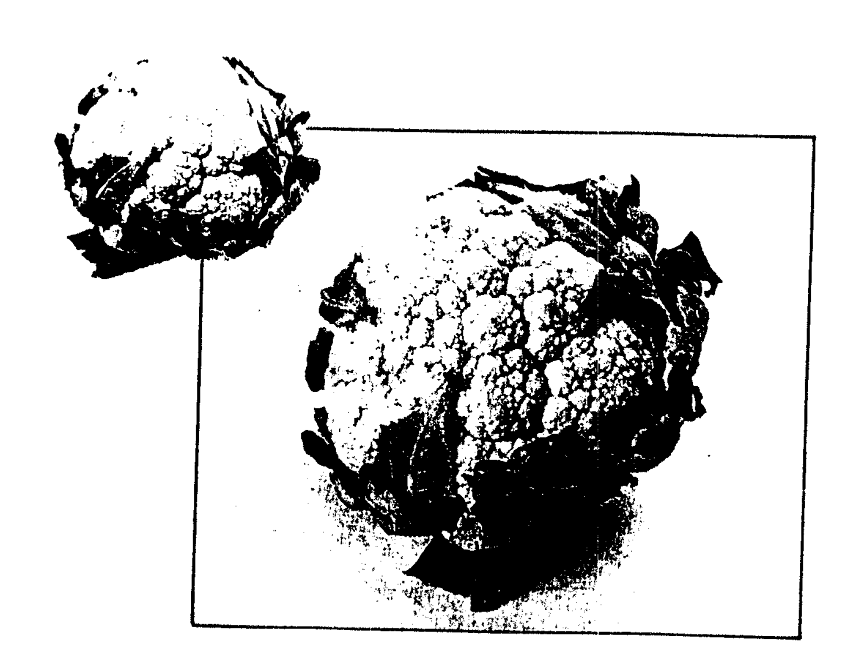
٤. تغمر زهرات القرنبيط في ماء مغلي لمدة ٢ – ٣ دقائق يحتوي قليل من حبات الكمون الصحيحة و تصفى و تبرد بغمرها في الماء البارد، أويجري تحمير زهرات القرنبيط في قليل من زيت الذرة حتى يتحول لونها إلى الأصفر المبيض لمدة لا تزيد عن ٥ دقائق. و تترك حتى تبرد.

٥. تعبأ الزهرات بصورة متراصة داخل أكياس البولي إيثلين مع محاولة إخراج الهواء من الأكياس.

٦. تغلق جيدا بإستخدام ماكينات قفل الأكياس.

٧. يجري تجمديها بإستخدام درجة حرارة الديب فريزر.

* القرنبيط يعرف في الشام و دول الخليج بإسم الزهرة (الزهر) أو القرنبيط و في العراق بإسم القنبيط.



ورق الكرنــب المجمـــد

يعتبر الكرنب من الخضروات ذات الفوائد العظيمة إذا أن ١٠٠ جرام منه تحتوي على ٦% سكريات، ٥٠ ملليجرام فوسفور، ٥٠ ملجم كالسيوم، ١ ملجم حديد، ٨٠ ملجم فيتامين ج، ٠,١٥ ملجم فيتامين ب١، ٠,١٢ ملجم فيتامين ب٢، ٠,٥ جرام فيتامين أ كما يحتوي على كميات وفيرة من الكبريت و النحاس، و اليود، الكالسيوم.

و هو من الوجبات الملينة للمعدة و يزيل الآلام و يزيد من مناعة الجسم ضد الأمراض.

١. ينتخب ثمار الكرنب ذات الأوراق البيضاء التي تميل إلى اللون الأخضر، اليافعة، متوسطة الحجم، الطازجة الخالية من العيوب الميكانيكية أو الفطرية.

٢. يتم نزع أوراق الكرنب من الثمار بلطف هذا حتى لا تتمزق عن طريق قطع الجزء السفلي من ساق الأوراق بواسطة سكين حاد.

٣. تغمر الأوراق على دفعات في إناء يحتوى ماء يغلي به كمية من حبوب الكمون الصحيحة و هذا بهدف إضفاء طعم جيد له و التخلص من الروائح غير المرغوبة الناتجة أثناء السلق الذي يستمر من ١-٢ دقيقة.

٤. يراعى الضغط على الأوراق داخل إناء السلق بإستخدام ملعقة خشبية لتغطية الأوراق بالماء المغلي مع تغطية الإناء.

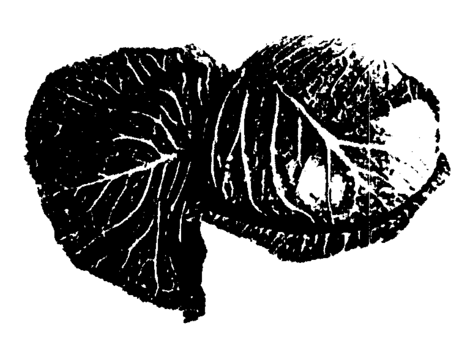
٥. يجري نزع الأوراق من إناء السلق و ترص بعضها دون إجراء التبريد في مصفاه.

٦. و أثناء إجراء سلق بقية الأوراق الأخرى في نفس الإناء يجري فصل الجزء الورقي من بقية الساق للأوراق المسلوقة سابقا.

٧. يمكن رص حوالي ١٠-١٥ ورقة فوق بعضها البعض و تعبأ في أكياس من البولي إثيلين – او يجري تجهز هذه الأوراق حيث تقطع إلى الأحجام المعدة للحشو مباشرة و يجري رصها بالطريقة السابقة و التعبئة و طرد الهواء من الأكياس و الغلق الجيد.

٨. تخزن على درجة حرارة التجميد بإستخدام ديب فريزر لحين الإستخدام.

- الكرنب يطلق عليه في بعض الدول الخليجية إسم ملفوف و في العراق بإسم الكلم و في بعض القرى المصرية إسم أبو ركبة.
- و يتواجد العديد من أنواع الكرنب منها الأخضر المستخدم في الحشو و الأحمر الذي يدخل في صناعة المخللات.



الجـــزر المجمــــد

يحتوي الجزر على ٩% مواد سكرية و العديد من الأملاح المعدنية مثل الكبريت و الماغنسيوم، و الفسفورو الصوديوم كما يتميز بمحتواه العالي من البوتاسيوم الذي يمد الدم بإحتياجاته حيث وجد أن نقص البوتاسيوم في الدم يسبب الهياج العصبي و الميل إلى النوم و سرعة الإعياء.

فضلا عن محتواه العالي من مادة الكاروتين و فيتامين أ الذي يقوي البصر و يزيد من نمو و وزن الأطفال و ينظم فعل الغدة الدرقية و يهدئ من إضطرابات القلب و الأعصاب و هو يستخدم أيضا في أغراض التخسيس و نقاوة البشرة و صفائها للسيدات و تقوية الشعر و الأظافر أيضا يحتوي الجزر على كميات وفيرة من فيتامين ب١، ب٢ ، ج ، ب المركب أكثر من اي نوع من الخضروات الأخرى.

١. يتم إنتخاب الثمار (الجذور) كاملة النضج السليمة ذات اللون البرتقالي الزاهي غير المعرجة المتماثلة الشكل.

٢. تزال العروش الخضراء منها و يجري غسيلها جيدا بالماء الجاري و ذلك بإستخدام فرشة الغسيل البلاستيك لإزالة بقايا الطين العالقة على الجذور.

٣. يجري التقشير اليدوي بإستخدام سكاكين حادة أو المقشرة أو إستخدام التقشير الميكانيكي بجهاز الكربوراندم.

٤. يتم غسيل الجذور المقشرة مرة أخرى و يجري تقطيعها في صورة متعددة تبعا للرغبة – و ذلك في صورة حلقات بسمك نصف سم أو مربعات أو مكعبات ١ × ½ سم أو ½ × ½.

٥. تغمر الأجزاء المقطعة في ماء مغلي لمدة ٢ – ٣ دقيقة مع إستخدام مصفاه تكفي لإجراء ذلك.

٦. تنزع المصفاه و ما تحتويه من قطع مسلوقة و تبرد بالماء الجاري حتى درجة حرارة الغرفة.

٧. يجري التعبئة في أكياس بولي إيثلين مع آخرج الهواء منها و تغلق بإستخدام ماكينة قفل الأكياس.

٨. تخزن بالتجميد بإستخدام درجة حرارة الديب فريزر.



الخضروات المشكلة المجمدة

المكونـــات

- ½ كيلو حبوب بسلة.
- ¼ كيلو بطاطس مقطع في صورة مكعبات.
- ¼ كيلو جزر أصفر مقطع إلى صورة مكعبات.
- ¼ كيلو فاصوليا مقطعة بطول ٢ سم.

الطـــــريقة:

١. يجري إختيار أصناف الخضروات السابقة بحيث تكون طازجة كاملة النضج خالية من العيوب.

٢. تسلق الخضروات السابقة كل منها على حدة لإختلاف زمن السلق.

٣. ثمار البطاطس – سيقان البطاطس – يجري تقشيرها مع غمرها في ماء يحتوي على كمية من الملح لعدم حدوث إسوداد لونها أو تحول اللون إلى البني و يجري ذلك أيضا بعد إجراء التقطيع و حتى إجراء عملية السلق التي تستغرق ٤ دقائق.

٤. تخلط هذه الكميات معا بطريقة جيدة.

٥. تعبأ في أكياس بولي إيثلين و تغلق جيدا بعد طرد الهواء.

٦. يجري تجميدها داخل الديب فريزر لحين الإستخدام.

تجميـــــد المانجــــــو

١. يتم إختيار الأصناف الصالحة للتجميد و هي عادة تتميز بصلابة القوام – ذات طعم سكري مميز – خالية من الألياف – ذات نواه صغيرة و رائحة مميزة – و من أفضل الأصناف التي تملك تلك الصفات هي مانجو الزبدة الإسمعلاوي المصرية. و هي تتميز أيضا بإنخفاض سعرها مقارنة ببقية أصناف المانجو الأخرى.

٢. يجري تقشير ثمار المانجو بإستخدام ساكين حادة لإزالة القشرة الخضراء الخارجية دون الغور في اللب الأصفر الداخلي.

٣. يتم فصل اللب و اللحم في صورة شرائح من البذرة و ذلك بواسطة السكين بطول الثمرة حيث يجب أن يلامس حد السكين البذرة أثناء التقطيع.

٤. إذا كانت الثمار ناضجة و البذور تحتوي على بقايا اللب تغمر هذه البذور في إناء نظيف يحتوي على كمية قليلة من الماء و تعصر يدويا لإستخراج ما بها من عصير.

٥. يجري رص شرائح المانجو داخل أكياس البولي إيثلين دون أي معاملة حرارية أو أي إضافات و يتم إخراج الهواء من الأكياس.

٦. يتم إغلاق الأكياس جيدا بعد طرد الهواء بإستخدام ماكينات القفل.

٧. يجري التجميد بإستخدام درجة حرارة الديب فريزر.

- العصير المستخرج من البذور يضاف إليه القليل من السكر و يخلط في خلاط كهربي لإجراء التجانس و يجري غليانه بإستخدام نار هادئة لمدة دقيقة واحدة يبرد و يعبأ في أكياس بولي إيثلين و تغلق بعد طرد الهواء كاملا من الأكياس.
- لإعداد شراب مانجو من الشرائح المجمدة: يجري تقطعها و هي مجمدة إلى صورة أصغر و يضاف إليها كمية من الماء و السكر حسب الرغبة في القوام و الطعم و تخلط في خلاط لمدة ١ دقيقة و تقدم و هي مثلجة – دون الحاجة لإضافة الثلج –.



تجميـــد الفـــراولة

١. يجري إنتخاب الثمار السليمة الناضجة الخالية من العفن و ذات اللون الأحمر المميز الخالية من الأجزاء الخضراء.

٢. يجري إزالة العنق – الكأس- بواسطة طرف سكين حاد دون الضغط على الثمار.

٣. تنقع الثمار من في إناء به ماء لتخلص من بقايا الأتربة و الرمل حيث تجمع الفراولة الطافية باليد لتلافي وجود رمل بها و تكرر هذه العملية من مرتان إلى ثلاث مرات تبعا لدرجة محتواها من الرمال.

٤. يجري تجميد ثمار الفراولة بحالتها طازجة كما هي أو تلف في كمية من السكر بواقع ١ كوب سكر كبير لكل كيلو ثمار فراولة.

٥. تعبأ الثمار في أكياس من البولي إثيلين و يفرغ الهواء و تغلق الأكياس بإستخدام ماكينة القفل.

٦. تحفظ الفراولة بالتجميد في الديب فريزر لحين الإستخدام.

- عند الإستخدام تضرب و هي مجمدة في الخلاط مع إضافة كمية الماء و السكر اللازم للتحلية تبعا للرغبة.

تجميـــد المشمـــــش

١. يعد إختيار الأصناف الجيدة المكتملة النضج و السهلة في فصل البذور عن لب الثمرة من إحدى الأساليب الذي تسهل من تجميد المشمش و الذي يجب أن يتميز باللون البرتقالي و النكهه المميزة و خلوة من وجود التعفن أو الديدان.

٢. يجري غسيل الثمار جيد بالماء الجاري.

٣. تفصل البذور عن اللب بإستخدام اليد مع الحرص من تهشم الثمار.

٤. تجمد الثمار كما هي أو تلف في السكر بواقع ½ كوب سكر لكل كيلو مشمش.

٥. تعبأ في أكياس بولي إثيلين و يطرد الهواء الداخلي و تعلق الأكياس بإستخدام ماكينات القفل.

٦. تجمد ثمار المشمش المعدة في الديب فريزر لحين الإستخدام.

- عند الرغبة في تحضير كمية من عصير المشمش تنقل كمية من الثمار المجمدة إلى خلاط كهربي مع إضافة كمية قليلة من الماء و إضافة السكر و تخلط لمدة دقيقة واحدة.

تجميـــــد الجوافـــــة

١. تنتخب الثمار الناضجة ذات اللون الأبيض المميز و الخالية من التحطيم الميكانيي و العفن أو الإصابة الحشرية و ذات الأحجام المتوسطة أو الكبيرة.

٢. يجري غسيل الثمار جيد و يزال الجزء القاعدي بطرف سكين مدبب حاد و أيضا الجزء العلوي و يعاد الغسيل مرة أخرى.

٣. تقطع ثمار الجوافة أنصاف أو أرباع و يزال البذور بإستخدام ملعقة صغيرة دون الغور في لب الجوافة.

٤. يتم إضافة عصير ٢ ليمونة على الأنصاف أو الأرباع الخالية من البذور و تقلب برفق.

٥. يجري تجميد هذه القطع كما هي أو تلف في السكر بمقدار ½ كوب سكر لكل كيلو جوافة.

٦. ترص قطع الجوافة داخل أكياس من البولي إيثلين مع إخراج الهواء من الأكياس و تغلق بإستخدام ماكينات القفل.

٧. تخزن بالتجميد لحين الإستخدام.

- عند الإستخدام تقطع و هي مجمدة إلى قطع صغيرة و يضاف إليها كمية من الماء و السكر حسب الرغبة و تضرب في الخلاط مع إضافة عصير ٢ ليمونة كبيرة.



تصنيـــع الشــرا ب

يعتبر من المنتجات الغذائية الكثيرة الأنتشار والشائعة الإستعمال و قد إنتشر فى الشرق العربى كشراب مرطب للجسم فى أشهر الصيف ويقدم فى الأفراح والأعياد ويستخدم فى الأغراض الطبية لتحسين مذاق الأدوية وهو نوعان :شراب طبيعى وشراب صناعى.

الشراب الطبيعى غنى بالمواد السكرية المولدة للنشاط والحرارة وغنى بالأملاح المعدنية والفيتامينات للوقاية من الأمراض مثل عصير البرتقال والليمون والفراولة والمانجو والجزر والعرقسوس وغيرها.

ويضاف السكر لحفظ الشراب من التلف وأيضا حامض الستريك حسب كمية السكر المضافة وهى حوالى ٣ إلى ٤ جرام من الحامض لكل كيلو جرام سكر، وإضافة الحامض هنا تكون لمنع التسكير وقد يضاف مواد حافظة مثل بنزوات الصوديوم بواقع من ١إلى ٣ جرام لكل لتر من الشراب وهذا لإطالة مدة الحفظ ومنع نشاط الكائنات الحية الدقيقة الضارة وقد يضاف لون من مصدر نباتى لإعطاء اللون المرغوب للشراب.

هناك عدة طرق لتحضير الشراب الطبيعى منها الطريقة الباردة وفيها لا تستخدم درجة حرارة فى عمليات تحضيره والطريقة النصف ساخنة وأيضا الطريقة الساخنة وعادة يعتبر تحضير الشراب بالطريقة النصف ساخنة أفضلها وفيها يتم إذابة السكر فى الماء مع التركيز ثم يضاف إليه شراب الفاكهه مع التقليب.

يعبأ الشراب عادة وهو ساخن فى زجاجات جافة نظيفة معقمة مع إحكام القفل لمنع فسادها وعند فتح الزجاجات للأستخدام يجب أن تحفظ بالثلاجة.

الشراب في علم الغذاء هو ما يصنع من الماء أو عصير الفاكهه أو نقع بعض النباتات و يحلى بإضافة السكر أو العسل أو الدبس، و يشرب باردا أو مثلجا أو ساخنا.

ملاحظات هامة عن الأشربة:

١. يجب إختيار النافع منها للجسم و ذلك بإنتخاب المواد التي يصنع منها.

٢. يجب مراعاة في إختيار المواد المصنع إنها إن تتميز بالطعم و الرائحة و المزاق و إن تتوع فوائدها.

٣. ينتخب من الفواكهه و الخضروات الطازج منها و السليم و المكتمل النضج و من المواد الجافة المصنوع حديثا الخالي من التعفن و الإصابة الحشرية.

٤. عادة يقدم الشراب في صورة باردة أو مثلجة في الصيف و هذا بهدف أن يحصل المستهلك على ما يخفف شدة الحرارة، و لكن القاعدة الصحيحة هي أن الشراب كلما كان باردا شعر الإنسان بالحرارة نظرا لإتساع الأوعية الدموية السطحية الموجودة على الجلد بالحرارة العالية و نظرا لأن الشراب البارد يؤدي إلى دفع ضغط الدم في الجسم مما يؤدي إلى حدوث إحتقان دماغي أو رئوي، لذا يجب أن يتناول الشراب في أيام إرتفاع درجة الحرارة معتدا و ليس أو مثلجا.

٥. عادة من عادات سكان المناطق الدائمة الحرارة هي تناول الشراب الساخن و هذا يجعلهم يشعرون بحرارة موضعية بالجسم فإذا زال إنتشار هذه الحرارة بالجسم شعروا بالبرودة النسبية.

٦. لا يفضل تناول الشراب البارد أو المثلج قبل أو مع الأكل و لا بعده مباشرة لأنه يضعف الشهية و يعطل عملية الهضم بالمعدة و يفضل تناوله بعد مرور ساعة على الأقل بعد تناول الوجبات.

<u>الشراب و الشريعة الإسلامية:</u>

جميع أنواع الأشربة حلال للمسلم ما لم يكن بعضها محرما بنص قرآن أو حديث نبوي أو إجماع إسلامي و بالنسبة للأشربة حرم على المسلم منها "الخمر" و ذلك بنصوص قرآنية وردت في سورة البقرة الآية ٢١٩ و المائدة الآية ٩٠ ، ٩١ و الخمر هو كل ما أسكر سواء كان مصنوع من العنب أو البلح الرطب أو التين أو الشعير أو العسل و غيرها و أيضا من الأشربة المحرمة البيرة و العرقي و أنواع الخمور المتعددة مثل الويسكي، الشامبانيا، الكونياك – الفودكا.....

و التحريم للمسكرات يشمل قليلها و كثيرها و قد نصت أحاديث نبوية شريفة على ذلك منها. << حرمت الخمر بعينها و السكر من كل شرب>> و كلمة بعينها تعني قليلها.

أما غير الخمر من الاشربة التي لا تسكر فلا قيود شريعة عليها إلا إذا كانت ضارة صحيا أو تسبب أمراض أو بها نجاسة أو قذارة.

شـــــراب الليمـــــون

المكونـــات

- ثمار الليمون منتقاه لعمل ٦٠٠ مل عصير.
- كيلو سكر نقي.
- ربع لتر ماء.
- ١ جم ملح بنزوات صوديوم.

الطـــــريقة:

١. يتم غسيل ثمار الليمون جيدا ويجرى بشر قليل من قشورها.

٢. يجرى عصر ثمار الليمون لأستخراج ٦٠٠ مل من العصير الذى يتم ترشيحه جيدا بالمصفاة أو شاش لفصل البذور والمواد الغريبة العالقة.

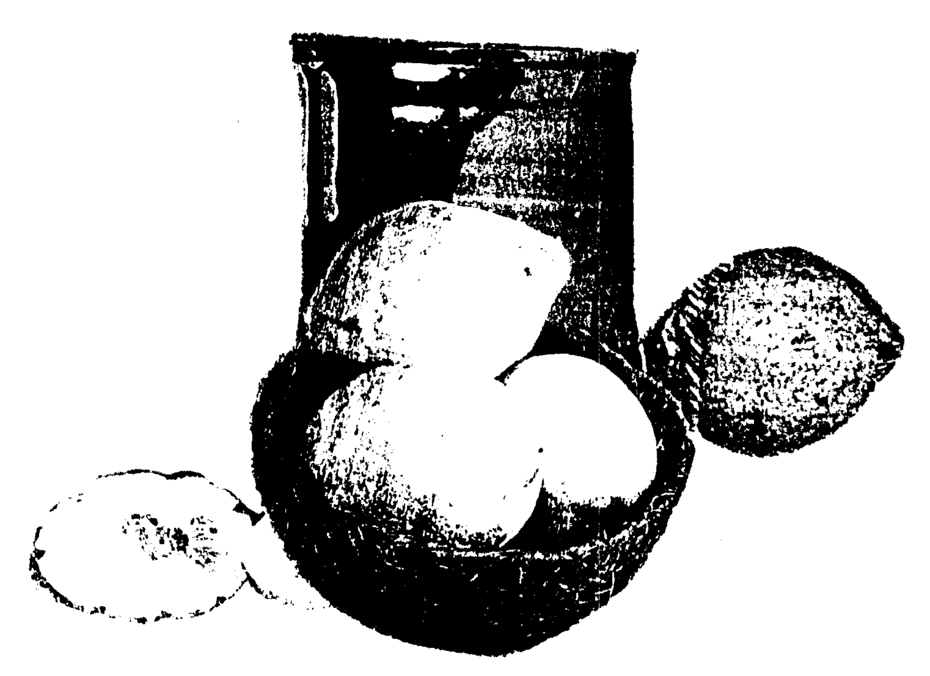
٣. يذاب السكر فى الماء وهذا عن طريق استخدام نار هادئة حتى تمام الذوبان ثم يرفع عن النار للغليان

٤. يتم إضافة عصير الليمون مع التقليب المستمر والغليان مع إضافة قليل من خلاصة زيت القشر المتحصل عليه و الموضوع داخل قطعة شاش صغيرة و إزالة الريم المتكون.

٥. يضاف ملح بنزوات الصوديوم المذابة فى قليل من الماء (١ جرام لكل كيلو سكر) مع استمرار التقليب الجيد لحدوث الأمتزاج تماما.

٦. يجرى التعبئة وهو ساخن فى زجاجات جافة نظيفة [illegible] جيدا.

٧. تخفف عند الإستعمال تبعا لدرجة الحلاوة المطلوبة.



شــــراب اللــــوز

يحتوي اللوز الجاف على بروتين بنسبة ١٨,١% و دهون ٥٤,٢% ألياف ٢,٨% كمية سكريات قليلة كما يتميز بإحتوائه على العديد من الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم، الفسفور، البوتاسيوم، الكبريت المنجنيز كما أن كل ١٠٠ جرام منه تحتوي على فيتامين أ (٥,٨ وحدة دولية)، فيتامين ب (٠,٦ وحدة دولية) و شراب اللوز يعتبر غذاء متوازن و مغذ جدا و منشط و خاصة للأعصاب و ينصح تناوله للرضع و الحوامل و الرياضيين و الذين يعانون من الوهن الجسمى و العقلي و إلتهاب الحلق و صعوبة التنفس و هو يعزز المناعة لأمراض الجهاز البولي و المعدة و الأمعاء و يمنع تكون الحصى و يعتبر مقو للنخاع الشوكي و الجهاز العصبى و النظر و يعالج الأرق.

المكونـــات

- نصف كيو لوز حلو.
- ١,٥ لتر ماء.
- ٢,٥ كيلو سكر أبيض نقي.
- ١,٥ جرام بنزوات صوديوم.
- ٩ جم حمض ستريك (حمض الليمون).

الطـــــريقة:

١. يجري نقع اللوز الحلو في الماء المغلي و هذا حتى يسهل إزالة القشرة الخارجية.

٢. يجري تكسير أو طحن كمية اللوز المقشرة و يضاف إليها نصف لتر ماء و تضرب في الخلاط الكهربائي نصف دقيقة.

٣. تنقل إلى وعاء زجاجي نظيف و تترك لمدة ٥ دقائق حتى تترسب الأجزاء الخشنة في القاع ثم يجري ترشيحه خلال قطعة من قماش الشاش بحيث يكون المرشح رائق.

٤. تجري عملية الإستخلاص هذه ثلاث مرات و بذلك تكون قد إستهلكنا كل كمية الماء و هي ١,٥ لتر من الماء.

٥. يضاف كمية السكر إلى نصف كمية عصير اللوز المستخلص و ترفع على نار هادئة حتى يتم ذوبان السكر تماما.

٦. يضاف إليهما حمض الستريك (حمض الليمون) و البنزوات المذابة في قليل من الماء و يتم المزج جيد و يسخن لمدة عشرة دقائق.

٧. يضاف إلى هذا الخليط بقية مستخلص عصير اللوز و يتم التقليب الجيد ويعبئ و هو ساخن في زجاجات جافة نظيفة و تغلق جيدا.

٨. عند التقديم يخفف تبعا لدرجة الحلاوة المطلوبة.

شـــــراب الكـــركـــديه

يحتوي شراب الكركاديه على عناصر أساسية منها فيتامين ج و الفسفور و الحديد و الأوكسالات و من فوائده أنه خافض للضغط إذا صنع على البارد و لكنه يفقد فاعلية المادة الخافضة للضغط إذا حضر بالتسخين و من خواصه أنه مرطب منشط، فاتح للشهية منظف للمعدة و مسهل يساعد في علاج الربو و ضعف المعدة و إلتهاب المفاصل و النقرص و الروماتيزم و المغص الكلوي.

المكونـــات

- نصف كيلو كركديه جاف.
- ٣ كيلو سكر أبيض نقي.
- ٢ لتر ماء.
- ٩ جرام حامض الليمون.

الطـــــريقة:

١. يغسل الكركديه جيدا بالماء.
٢. يضاف إليه لتر من الماء و يتم الغليان لمدة نصف ساعة.
٣. يرشح و يصفى جيدا بواسطة شاش سميك بحيث لا يحتوى على اي شوائب.

٤. يعاد عملية الإستخلاص بغليان الكركديه المرشح مرة أخرى بإستخدام كمية الماء الباقية (واحد لتر).

٥. يرشح و يصفى جيدا بإستخدام الشاش.

٦. يضاف إلى المستخلص كمية من السكر على دفعات حتى يذوب بإستخدام نار هادئة.

٧. يضاف حمض الليمون إلى المستخلص و يستمر التسخين لمدة عشرة دقائق.

٨. يعبئ و هو ساخن في زجاجات جافة نظيفة و يغلق جيدا.

٩. يستخدم بالتخفيف بالماء المثلج على حسب الطلب.

شـــراب البـــرتقـــال

يعتبر شراب البرتقال من أعظم أنواع المشروبات في الغذاء و التغذية حيث كل ١٠٠ جم من عصيره يحتوى على من ١٠٠-٥٠ مييلجم فيتامين ج، ٧٥ مللجرام ب١، ٠,٠٤ ملليجم فيتامين ب٢ ، ٠,١٥ ميللجم كاروتين إلى جانب محتواه من عناصر البوتاسيوم و الكالسيوم و الفسفور و الحديد و البروم و الزنك و الماغنسيوم.

و شراب البرتقال يساعد الجسم على خفض الحموضة في الدم عكس ما هو شائع فضلا على أنه يفيد في علاج إضطرابات المعدة و الأنفلونزا و خفض ضغط الدم و قئ الحوامل كما يعالج إضطرابات الكبد و الجهاز العصبي و هو يقوي الكبد و ينشط الدورة الدموية و يقي من النزيف و مرض الإسقربوط.

المكونـــات

- ثمار البرتقال تكفي لعمل نصف لتر من عصير البرتقال.
- كيلو سكر أبيض نقي.
- ١ جم من بنزوات صوديوم.
- ثمار ليمون تكفي لعمل ١٠٠ مل من عصير الليمون.
- ربع لتر من المـــــاء.

الطـــــريقة:

١. تغسل ثمار البرتقال جيد و يجري بشر عدد ثلاث ثمرات من قشرها.

٢. يضاف كمية قليلة من السكر إلى بشر البرتقال و يدهك جيدا و يترك لحين الإستعمال.

٣. يعصر البرتقال و يصفى بشاشة نظيفة جافة ضيقة الثقوب و كذلك الليمون كلا على حدة.

٤. يضاف السكر إلى كمية الماء و يذاب على نار هادئة.

٥. يضاف إليه عصير البرتقال و عصير الليمون و يمزج جيدا ثم يضاف ملح البنزوات بعد إذابتها في قليل من الماء الساخن و يتم المزج جيدا و التقليب المستمر حتى الذوبان.

٦. يؤتى بالبشر و يدهك ثانيا و يوضع في شاشة و يعصر منه الزيت جيدا و يضاف إلى الشراب مع التقليب.

٧. يعبئ و هو ساخن في زجاجات جافة نظيفة و تقفل جيدا.

٨. يخفف حسب الطلب.

شـــــراب الفـــراولة

المكونـــات

- ١ كيلو فراولة.
- ١,٥ كيلو سكر.
- ٤,٥ جرام حمض الليمون.
- ١,٣٥ جرام من ملح بنزوات صوديوم.

الطـــــريقة:

١. تغسل ثمار الفراولة جيد كما في طريقة صناعة المربى و ينزع الكأس الأخضر منها.

٢. يوضع نصف مقدار السكر مع الفراولة في طبقات متبادلة أي طبقة سكر و أخرى فراولة و تترك لمدة ١٢ ساعة، ثم يقلب الخليط جيد بملعقة من الخشب حتى يذوب السكر.

٣. يضرب هذا الخليط في الخلاط لمدة دقيقة واحدة.

٤. ثم ينقل إلى قطعة من الشاش و يصفى عن طريق الضغط باليد.

٥. يضاف باقي السكر للعصير و يقلب جيدا ثم يرفع على نار هادئة مع التقليب حتى الذوبان.

٦. يترك يغلي لمدة ٥ دقائق و يضاف إليه حمض الستريك المذاب في كمية قليلة من الماء و يترك ليغلي لمدة دقيقتان مع نزع الريم ثم تضاف البنزوات.

٧. يرفع الشراب من فوق النار و يعبئ و هو ساخن في زجاجات جافة نظيفة من إحكام القفل.

٨. يقدم مع التخفيف بالماء على حسب درجة الحلاوة المطلوبة.



شـــــراب المانجـــــو

يحتوي كل ١٠٠ جم من شراب مانجو على كمية قليلة من البروتين (١%) و أيضا من الدهون (٠,٥%) و العديد من الفيتامينات و الأملاح المعدنية و هي تفيد في الوقاية من ضربة الشمس و يستخدم شراب المانجو مليناً و يساعد على الهضم و بذلك يخلص الأمعاء من الفضلات.

المكونـــات

- ١ لتر عصير المانجو.
- ٢ كيلو سكر.
- ٦ جرام حمض ستريك.
- ١,٣٥ جرام من ملح بنزوات صوديوم.

الطـــــريقة:

١. تغسل المانجو و تقشر و تقطع قطعا صغيرة و ترش بقليل من السكر و تترك لمدة ٤ – ٦ ساعات.

٢. تضرب في الخلاط لمدة ٢ دقيقة مع إضافة قليل من الماء ثم تصفى بمصفاه ثم بإستخدام شاش و يكيل واحد لتر منها.

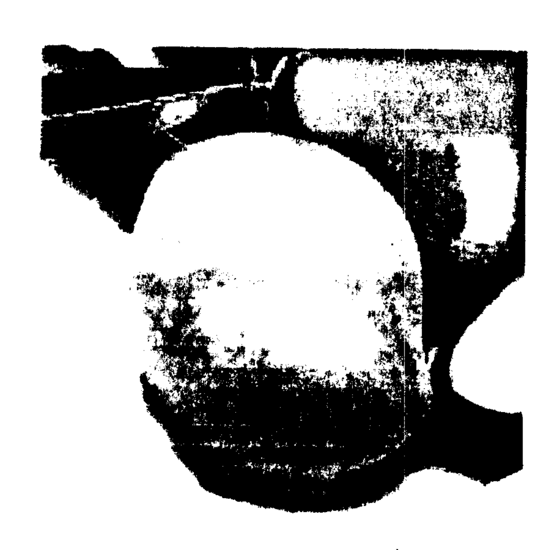
٣. توضع القشور و البذور في كمية من الماء و ترفع على النار لمدة ٢٥ دقيقة و تجري تصفيتها و يأخذ منها مقدار ربع لتر.

٤. يذاب بقية السكر في ماء السلق على نار هادئة حتى يتم ذوبان السكر و يضاف حمض الليمون و يترك ليغلي لمدة دقيقتان مع نزع الريم ثم يضاف ملح البنزوات بعد إذابته في قليل من الماء الساخن.

٥. يأخذ هذا المحلول ، هو ساخن و يضاف إليه عصير المانجو و يقلب جيدا.

٦. يصفى الشراب و يعبئ في زجاجات جافة نظيفة مع إحكام القفل.

٧. يقدم مع التخفيف تبعا للرغبة.



شـــراب الخـــروب

يحتوي شراب الخروب على العديد من الأملاح المعدنية و بعض الفيتامينات و مادة التراجاسول المفيدة جدا في تنشيط إفراز المرارة و تقوية المعدة، و عادة الشراب يستعمل كمرطب و معدل لحموضة المعدة و مساعد على الهضم.

المكونــات

- ١ كيلو خروب نظيف جاف.
- ٣ كيلو سكر.
- ٦ جرام حامض ستريك.
- ٤,٥ لتر ماء.

الطـــريقة:

١. يتم طحن الخروب حتى يتحول إلى مسحوق خشن.

٢. يضاف إلى كمية الخروب المطحون ١ كيلو من السكر و يتم تحميص الجميع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يتكرمل السكر مع الإحتراس من حدوث إحتراق للسكر و هذا لفترة من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة.

٣. يضاف إلى هذا الخليط المحمص ٣ لتر من الماء و ترفع على النار للغليان الشديد لمدة نصف ساعة و يترك لمدة ½ ساعة حتى تترسب المواد العالقة.

٤. يجري ترشيح المحلول الرائق العلوي بواسطة شاش سميك.

٥. يضاف إلى بقايا قطع الخروب الناتجة من الترشيح ١,٥ لتر ماء (و هي الكمية الباقية من المحلول السابق) و يجري الغليان لمدة ربع ساعة ثم تروق و ترشح بإستخدام الشاش.

٦. يضاف الشراب الرائق الناتج من الترشيح إلى بعضها البعض و يضاف إليهم بقية كمية السكر و هي (٢ كيلو) و ترفع على نار هادئة حتى يتم ذوبان السكر تماما حتى نصل إلى تركيز ٦٢- ٦٥% (مثل نقطة نهاية طبخ المربى) ثم يضاف حمض الستريك المذاب في الماء الدافئ و يستمر في التقليب على النار لمدة ٥ دقائق مع إزالة الريم .

٧. يعبئ و هو ساخن في زجاجات جافة و نظيفة و يغلق جيدا.

٨. يخفف حسب الطلب عند التقديم.

- و عادة يخفف كل ٢٥٠ مل من المركز السابق بإضافة ½ ١ لتر ماء لتعطي شراب جاهز الشرب تركيز حوالي ١٢%.

شـــراب التمـــر هنـــــدي

يحتوي شراب التمر هندي على حامض الطرطريك و حامض التانيك القابض و كميات من الحديد و الفسفور و المنجنيز و الكالسيوم و الصوديوم و هو يقي من القئ و العطش و الإسهال و يعمل على تقوية القلب و المعدة و يمنع الغثيان و الصداع و نزلات البرد إلا أن الإكثار من شربه يضر الطحال.

المكونـــات

- كيلو تمر هندي أسود أو أحمر
- ٤,٥ كيلو سكر.
- ٩ جرام حمض ستريك.
- ٤ – ٦ لتر ماء (حدود ١٢ كوب ماء).

الطـــريقة:

١. يقطع التمر هندي إلى قطع صغيرة و ينقع في مقدار من الماء كاف لتغطيته، (يجب ألا يزيد الماء عن ١ – ٢ لتر) و يترك لمدة ٢ ساعة.

٢. يرفع على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة مع التقليب ثم يصفى بالمصفاه و يرشح بإستخدام الشاش.

٣. يجري إستخلاص المرشح مرة أخرى بإضافة بقية الماء إليه و يجري الغليان لمدة ٣٠ دقيقة و يرشح.

٤. يضاف السكر إلى الكمية المستخلصة و يرفع على نار هادئة مع التقليب حتى تمام ذوبان السكر مع إزالة الريم حتى الوصول إلى تركيز ٥٥ – ٦٥%.

٥. يضاف إليه حمض الستريك و يترك ليغلي لمدة ٥ دقائق.

٦. يعبئ و هو ساخن في زجاجات جافة و نظيفة.

٧. يخفف عند التقديم.

- عادة يضاف لكل ٢٥٠ مل شراب تمر هندي ١ لتر ماء ليعطي شراب تركيزه حوالي ١٢%.



شـــــراب الجـــــوافة

يعتبر شراب الجوافة من أغنى المصادر بفيتامينات أ، ب١، ب٢، ج و هو أيضا يحتوي على بعض العناصر المعدنية مثل الكالسيوم و الحديد و الفسفور مع ملاحظة أن قشور ثمار الجوافة أغنى من لبها في محتوى الفيتامينات.

و يعتبر الشراب ملين للمعدة طارد للفضلات ذو قيمة غذائية عالية لمحتواه من الفيتامينات التي تحمي من نزلات البرد و الأنفلونزا و تقوية حدة الإبصار و تهدئة الأعصاب.

المكونـــات

- ١ كيلو ثمار جوافة.
- ½ كيلو سكر.
- ٣ عصير ليمونة (أو ٣ جرام حمض ستريك).
- ٢ كوب ماء.

الطـــــريقة:

١. تنتخب الأصناف ذات اللون الأبيض، كاملة النضج الخالية من الإصابة الحشرية أو التعفن الفطري.
٢. تغسل الثمار جيدا مع إزالة الأجزاء السفلية و العلوية بوسطة طرف سكين مدبب حاد.

٣. تقطع الثمار إلى قطع صغيرة أو إلى أرباع مع فصل البذور بإستخدام ملعقة صغيرة.

٤. تضرب القطع في خلاط كهربي مع إضافة كمية الماء على دفعات و يمكن إذابة السكر بإضافته أولا في الماء و يذاب بالخلاط ثم يضاف قطع الجوافة بعد ذلك.

٥. يجري تصفية الشراب الناتج بإستخدام مصفاه ضيقة الثقوب أو بإستخدام شاش للتخلص من بقايا القشور.

٦. يضاف إلى البذور كمية قليلة من الماء و تضرب في الخلاط و تصفى و تضاف إلى الشراب السابق.

٧. يرفع هذا الشراب المصفى على نار هادئة لإكتمال ذوبان السكر و إجراء التركيز لمدة ١٥ دقيقة.

٨. يضاف حامض الستريك المذاب في قليل من الماء الدافئ إلى الشراب و يستمر في التسخين لمدة ٥ دقائق.

٩. يعبئ الشراب و هو ساخن في زجاجات جافة نظيفة و يغلق جيدا.

١٠. يخفف تبعا للرغبة عند التقديم.

شــــراب الرمـــــان

المكونــات

- ١ كيلو من ثمار الرمان.
- ½ كيلو سكر.
- ١ عصير ليمونة (أو ١,٥ جرام حمض ستريك).
- ½ كوب ماء.
- ١ ملعقة صغيرة ماء ورد.

الطـــريقة:

١. يتم إختيار الأصناف من ثمار الرمان ذات الحبوب الحمراء الداكنة و تكون الثمار خالية من الإصابة الفطرية و تغسل جيدا.

٢. تفصل حبوب الرمان من القشور الداخلية – يتم ذلك بقطع ثمرة الرمان عرضيا بحيث يكون الجزء المقطوع في إتجاه كف اليد و تطرق من أعلى بإستخدام ملعقة خشبية و يستقبل حبوب الرمان في إناء عميق.

٣. يجري إستبعاد بعض الأجزاء البيضاء الملاصقة للغلاف الداخلي و التي تنفصل مع الحبوب داخل الإناء.

٤. يستخلص عصير الحبوب بإستخدام الخلاط الكهربي مع إضافة كمية قليلة من الماء المشار إليها في كل مرة.

٥. يصفى العصير بإستخدام مصفاه ضيقة الثقوب أو بإستخدام شاش لفصل البذور عن الشراب.

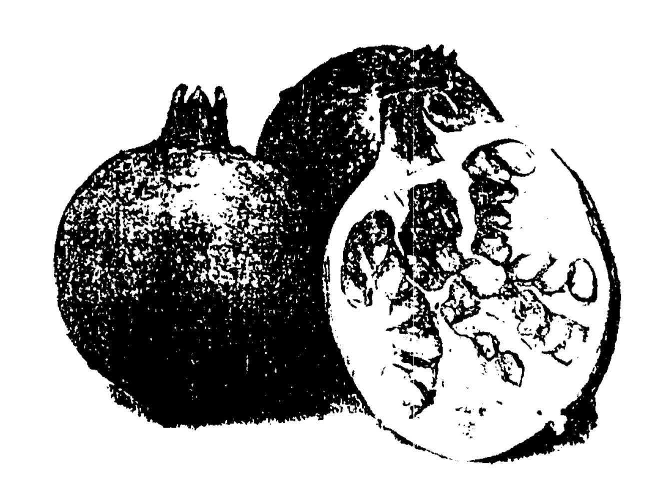
٦. ينقل هذا الشراب إلى إناء الطهي و يضاف إليه السكر و يجري الغليان مع التقليب بإستخدام ملعقة خشبية حتى يتكثف القوام.

٧. يضاف حامض الستريك أو عصير الليمون و يترك يغلي لمدة ٥ دقائق.

٨. يضاف ماء الورد إلى الشراب المحضر مع إجراء التقليب الجيد.

٩. يعبئ و هو ساخن في زجاجات معقمة نظيفة و يغلق بإحكام.

١٠. يخفف عند التقديم تبعا للطلب.



شـــــراب الخــــوخ

المكونــات

- ١ كيلو ثمار خوخ.
- ١ كيلو سكر.
- ١ عصير ليمونة (أو ٣ جرام حمض ستريك).
- كمية قليلة من ماء.

الطـــــريقة:

١. ينتخب الثمار الناضجة الطازجة المميزة بلونها الناصع و الخالية من التعفن.

٢. تغسل الثمار جيدا و تقطع إلى قطع صغيرة مع إزالة النواه الداخلية.

٣. تضرب هذه القطع في خلاط كهربائي مع إضافة قليل من الماء.

٤. يجري غليان الشراب لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة لإستخلاص اللون.

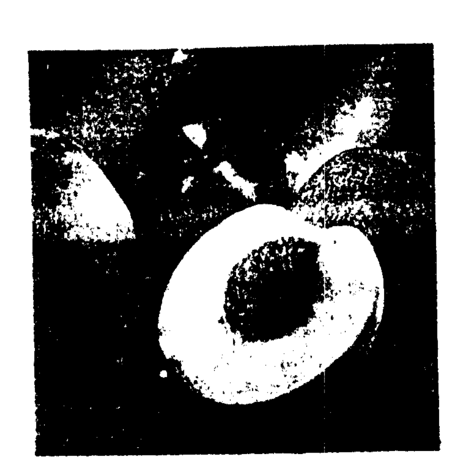
٥. يصفى الشراب الناتج بإستخدام مصفاه ضيقة الثقوب أو قطعة من الشاش لإزالة بقايا القشور.

٦. ينقل هذا الشراب إلى إناء و يضاف إليه كمية السكر و يتم الغليان لمدة ٣٠ دقيقة مع التقليب المستمر لإذابه السكر مع إزالة الرغوة المتكونة حتى يتكثف القوام.

٧. يضاف عصير الليمون أو حامض الستريك و يترك يغلي لمدة ٥ دقائق.

٨. يعبئ الشراب في زجاجات جافة نظيفة و تغلق بإحكام.

٩. يقدم مخفف تبعا للرغبة.



شـــراب التـــفاح

المكونـــات

- ٢ كيلو ثمار تفاح.
- ١ كيلو سكر.
- ١ عصير ليمونة (أو ٣ جرام حمض ستريك).
- قليل من الماء.

الطـــريقة:

١. يتم إختيار الأصناف الطازجة الناضجة الخالية من العيوب.

٢. تغسل ثمار التفاح جيد و تقشر مع إزالة البذور و الجزء الملاصق بها.

٣. تقطع الثمار المقشرة إلى قطع صغيرة و يجري إستخلاص الشراب إما بإمراره في المصفاه اليدوية أو يضرب في الخلاط مع إضافة كمية قليلة من الماء.

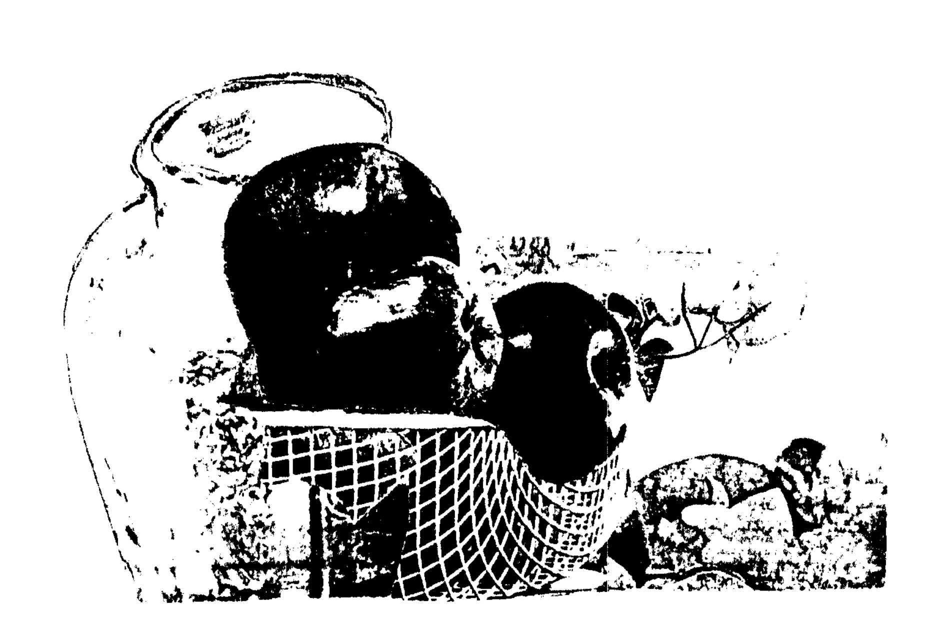
٤. يصفى الشراب الناتج بإستعمال قطعة من الشاش النظيف.

٥. يضاف كمية السكر إلى عصير التفاح و يتم الغليان بإستخدام نار هادئة حتى ذوبان السكر مع إجراء التقليب و إزالة الريم المتكون.

٦. يستمر في الغليان حتى يتكثف القوام فيضاف عصير الليمون أو حامض الستريك المذاب في قليل من الماء الدافئ و يستمر الغليان لمدة ٥ دقائق.

٧. يعبئ الشراب في زجاجات جافة نظيفة معقمة و تغلق جيدا.

٨. يقدم مخففا بالماء المثلج تبعا للرغبة.



شـــــراب الكـــــرز

المكونـــات

- ١ كيلو كرز.
- ¾ كيلو سكر.
- ١ عصير ليمونة متوسطة (أو ٢,٢٥ جرام حمص ستريك).

الطـــــريقة:

١. يتم إختيار ثمار الكرز الحمراء اللون الناضجة و الطازجة السليمة الخالية من التعفن.

٢. تغسل الثمار جيد مع إزالة الأعناق الموجودة بها.

٣. يتم إزالة البذور الداخلية – مع الإحتفاظ بهذه البذور إذا كان جزء من اللب ملتصق بها حيث يضاف إليها كمية من الماء و يجري غليانها لمدة ١٠ دقائق لإستخلاص ما بها من لب.

٤. ينقل اللب إلى خلاط كهربائي و يضاف إليه قليل من الماء و يخلط ثم يجري تصفيته بالشاش.

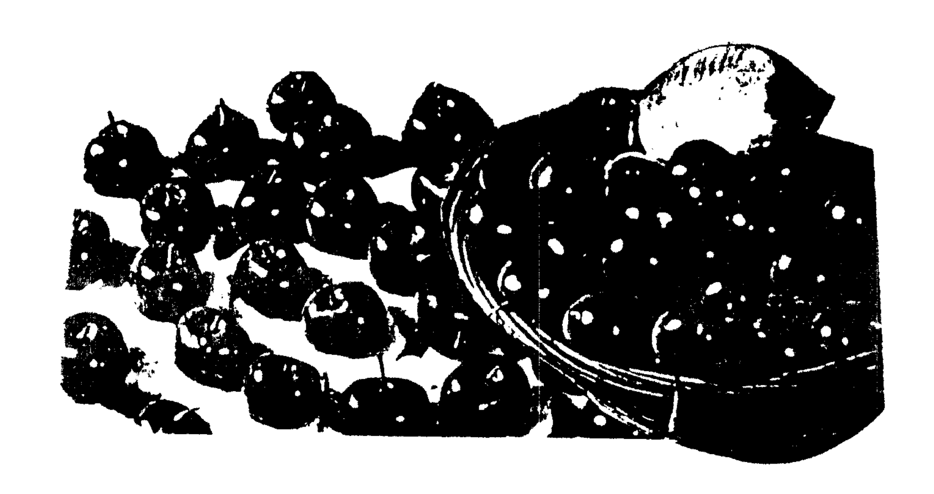
٥. يضاف مستخلص البذور مع شراب الكرز المحضر و يضاف إليهما السكر و يجري التسخين بإستخدام نار هادئة حتى تمام ذوبان السكر.

٦. يترك الشراب يغلي مع إجراء التقليب و إزالة الريم حتى يتكثف القوام.

٧. يضاف عصير الليمون أو حامض الستريك المذاب في كمية من الماء الدافئ و يستمر في الغليان مدة ٥ دقائق.

٨. يعبئ شراب الكرز في زجاجات معقمة جافة مع إحكام القفل.

٩. يقدم مثلجا بعد إجراء التخفيف بالدرجة المطلوبة.



شـــراب الجـــلاب

المادة الأساسية في صناعة شراب الجلاب هو الزبيب و يتميز شراب الجلاب بأنه يساعد على الهضم يعمل على زيادة نشاط المعدة و الكبد و الطحال و يعالج الألم الحلق و الرئة و الكلى و المثانة و حالات إلتهاب مجاري البول.

المكونـات

- ¼ كيلو زبيب.
- ½ كيلو سكر.
- ١ لتر ماء.
- ٧ من ثمار الليمون.

الطـــريقة:

١. يجري فرم حبات الزبيب فرما ناعما.

٢. تقطع أربع ثمار من الليمون إلى شرائح رفيعة و يجري تقشير الباقي و تقطع أيضا إلى شرائح مع إزالة البذور الداخلية.

٣. يضاف إلى الماء في إناء الطهي كمية السكر و يجري إذابته بإستخدام حرارة هادئة مع التقليب.

٤. بعد ذوبان السكر في الماء يضاف إليه الزبيب المفروم و شرائح الليمون المقطعة و يترك يغلي على نار هادئة لمدة نصف ساعة.

٥. ينقل هذا الشراب إلى وعاء زجاجي و يقفل جيد - بعيدا عن الهواء الجوي - و يترك لمدة ٢٤ ساعة بالثلاجة مع إجراء الرج مرتين.

٦. يجري ترشيح شراب الجلاب بإستخدام قطعة من الشاش المزدوج.

٧. يحفظ في زجاجات نظيفة جافة و محكمة القفل بالثلاجة.

٨. يخفف أو يشرب جاهزا بعد إضافة مكعبات الثلج إليه.



شـــــراب قمـــر الديـــــن

يعد شراب قمر الدين من أغنى المصادر بفيتامين "أ" إلا أنه يحتوي كميات قليلة من فيتامين ب، ج و هو غني بمحتواه من السكر و الأملاح المعدنية و هذا يجعله شراب جيد منشطا للجسم و الدورة الدموية مسكنا للشعور بالعطش.

المكونـــات

- ½ كيلو من لفائف قمر الدين.
- سكر حسب الرغبة في التحلية.
- ٥ أكواب من الماء.
- ٣ ملعقة من ماء الزهر.

الطـــــريقة:

١. يقطع لفائف قمر الدين إلى قطع صغيرة.
٢. تغمر هذه القطع في إناء به ماء ساخن و تترك منقوعة لمدة ٣ – ٤ ساعات مع إجراء التقليب من وقت إلى آخر.
٣. ينقل الخليط إلى خلاط كهربي و يضاف إليه كمية السكر و يخلط لمدة ١ – ٢ دقيقة.
٤. يصفى الشراب بإستخدام مصفاه ضيقة الثقوب.
٥. يضاف إليه ماء الزهر حسب الرغبة و يقلب جيدا.
٦. يحفظ بالثلاجة في إناء زجاجي و يقدم باردا.

شـــــراب التـــــوت

المكونــات

- ٢ كيلو توت أسود.
- ١ كيلو توت أحمر.
- ١ كيلو سكر.
- ١ عصير ليمونة (أو ٣ جرام حمض ستريك).
- كمية قليلة من الماء.

الطـــــريقة:

١. يجري غسيل ثمار التوت بالنقع في الماء و إلتقاط الثمار السطحية و تصفيتها في مصفاه ثم إزالة الأعناق الخضراء.

٢. تضاف كمية السكر إلى الثمار المغسولة و تخلط جيدا في وعاء الطهي.

٣. يضاف إلى الوعاء كمية قليلة من الماء و يترك لمدة نصف ساعة.

٤. يرفع الإناء على نار هادئة لإجراء الغليان لمدة ٥ دقائق بهدف إذابة السكر و إستخلاص اللون المميز لثمار التوت.

٥. يترك حتى يبرد و يضرب في الخلاط الكهربي و يصفى بإستخدام شاش نظيف.

٦. يرفع الشراب على النار للتركيز حتى قرب نقطة نهاية الطبخ مع إزالة الريم المتكون.

٧. يضاف عصير الليمون أو حامض الستريك و يقلب جيدا مع ترك الشراب يغلي لمدة ٥ دقائق.

٨. يعبئ الشراب و هو ساخن في زجاجات معقمة جافة مع إحكام القفل.

٩. يجري تخفيفه تبعا لدرجة الحلاوة المطلوبة.



شـــــراب العـــرق ســـــوس

- أظهرت التحاليل الكيماوية أن جذور نبات العرق سوس يحتوى على ١٦% سكريات، ٢٨% مواد كربوهيدراتية معقدة، ١٥% جلسرين (في صورة حامض)، ٤% أسبارجين كما أنه يحتوى على كميات كبيرة من أملاح البوتاسيوم و الكالسيوم و هرمونات جنسية و صبغات كاروتينية و مركبات تصبنيه تسبب تكوين الرغوة الوفيرة في شرابه.

- كانت وظائف العرق السوس في الطب هي تحلية العقاقير الملينة و المستعملة لعلاج السعال عند الأطفال، و لكن الباحثون فطنوا إلى وجود مادة الجلسرين و التي تعطي نتائج مقاربة لفعل الكورتيزون حيث إستخدمت هذه المادة في علاج الرماتيزم و أعطت نتائج باهرة.

- و قد أثبتت الأبحاث أيضا أن شرب العرق سوس يستخدم في علاج حالات فقر الدم (علاج مرض أديسون) الذي حير الأطباء.

- و شراب العرق سوس يستخدم لعلاج العديد من الحالات المرضية مثل تنبيه الغدة الكظرية لزيادة قدرتها على إفراز الكورتيزون الذي يساعد في علاج الروماتيزم و الربو و أمراض العين و الجلد.

- فضلا أن شربه يستخدم مرطبا و مدرا للبول و لعلاج الإمساك – و هو يعتبر أفضل الملينات – و لعلاج إلتهاب الحلق و الحنجرة و الرشح.

- و يكفي تناول كوب واحدا يوميا لمدة ٣ - ٤ أسابيع لعلاج قرحة المعدة أو الأمعاء.
- إلا أن شرابه غير مفيد لمرضى تكون حصى الكلى نظرا لإرتفاع محتواه من الكالسيوم.

المكونـــات

- ½ ١ كوب مسحوق نبات العرق سوس.
- ١٠ كوب ماء.
- ½ ملعقة صغيرة بيكربونات صوديوم.
- سكر للتحلية عند الرغبة.

الطـــــريقة:

١. يوضع مسحوق نبات العرق سوس في قطعة من الشاش النظيف و يضاف إليها جزء من بيكربونات الصوديوم - قطعة الشاش تكون مفرودة داخل المصفاه.
٢. يضاف إلى هذا الخليط ٢ كوب ماء و يقلب جيدا بواسطة ملعقة خشبية حتى يتحول لونه إلى اللون الغامق.
٣. يضاف بقية البيكربونات على هذا الخليط و تقلب و تربط قطعة الشاش على هيئة صرة.

٤. توضع هذه الصرة في إناء زجاجي و يضاف إليها بقية كمية الماء و تترك لمدة ٦ ساعات في الجو العادي - أثناء فصل الشتاء - أو في الثلاجة أثناء الصيف.

٥. يقدم الشراب باردا كما هو أو بعد تحليته بالسكر حسب الرغبة.



شـــــراب الشيكـــولا شـــــو

المكونـــات

- ¼ كيلو شكولاتة خام – بدون سكر.
- سكر حسب الرغبة.
- ١ كوب ماء.
- ٣ أكواب لبن.
- ١ ملعقة كبيرة كاسترد.
- قليل من الفانيليا و الملح.

الطـــــريقة:

١. يتم خلط قطع الشيكولاته و السكر و الكاسترد و الملح.

٢. تنقل إلى إناء الطهي المحتوي على الماء و يقلب جيدا بإستخدام نار خفيفة مع إستمرار التقليب حتى تمام ذوبان و إختلاط جميع المكونات.

٣. يجري غليان الخليط لمدة ٥ دقائق مع الإستمرار بالتقليب بإستخدام ملعقة خشبية.

٤. يضاف اللبن مع إستمرار في التقليب دون حدوث الغليان حتى التجانس.

٥. تضاف الفانيليا في نهاية التسخين.

٦. يقدم شراب الشوكولا شو و هو ساخن في فناجين.

شـــراب الكـــابتشينـــو

المكونـــات

- ٢ ملعقة كبيرة قهوة.
- ١ كوب لبن.
- ½ كوب كريمة طازجة.
- ١ ملعقة كاكاو مسحوق.
- سكر حسب الرغبة.

الطـــريقة:

١. يجري إذابة القهوة في نصف كوب ماء و ترفع على نار هادئة حتى قبل الغليان.

٢. يضاف إليها السكر و اللبن مع الإستمرار في التسخين دون الغليان.

٣. يذاب الكاكاو في هذا الخليط مع التسخين و التقليب الجيد.

٤. يوزع الخليط و هو ساخن في فناجين أو أكواب و يزين بوضع ملعقة كبيرة من الكريمة الطازجة على سطحه.

شراب الجرانيتا بالنعناع

المكونات

- ٤ ملاعق كبيرة من ورق النعناع.
- ٢ كوب ماء.
- سكر حسب الرغبة.

الطريقة:

١. يجري غسيل ورق النعناع بالماء لإزالة الأتربة.

٢. يضاف الماء إلى ورق النعناع و يجري الغليان لمدة ٥ دقائق.

٣. يصفى شراب النعناع بإستخدام مصفاه ضيقة الثقوب و يترك حتى يبرد.

٤. ينقل هذا الشراب إلى خلاط و يضاف إليه السكر و قطع من الثلج الصغيرة الحجم و يضرب في الخلاط لمدة ١ دقيقة.

٥. يقدم و هو بارد.

- يمكن إضافة عصير ربع ليمونة لكل كوب مع تزين الأكواب بحلقات من قطع الليمون معلقة على طرف الكوب.

شــــراب السوبيـــــا

المكونــات

- ½ كيلو حب العزيز.
- ¼ كيلو سكر.
- ٢ كوب ماء.

الطـــــريقة:

١. يجري إزالة المواد الغريبة من حب العزيز و يغسل جيدا و ينقع في الماء لمدة ١٢ ساعة ثم يجري غسيله جيدا مرة أخرى.

٢. تنقل الحبوب المنقوعة إلى خلاط كهربي و يضاف إليها كمية الماء و يضرب في الخلاط لمدة ١ دقيقة مع إضافة السكر.

٣. يصفى الخليط بإستخدام شاش مزدوج.

٤. يقدم و هو مثلجا في أكواب.

شـــراب كوكتيل الأناناس بالبرتقال

المكونـــات

- ٢ كوب عصير أنانس.
- ٤ أكواب عصير برتقال.
- ٢ كوب ماء صودا.
- ١ عصير ليمونة.
- سكر حسب الرغبة.

الطـــــريقة:

١. يتم خلط ماء الصودا مع عصير الأنانس و البرتقال و الليمون.

٢. يجري تصفية هذا الخليط بإستخدام مصفاه ضيقة الثقوب.

٣. تقدم في أكواب مضاف إليها قطع من الثلج.

- يمكن إستبدال ماء الصودا بإستخدام عصير الجريب فروت.
- يمكن إضافة صفار بيضة إلى الخليط السابق مع إجراء التقليب الجيد.

شـــــراب كــوكتيل العــنب

المكونـــات

- ١ كوب عصير عنب.
- ٣ أكواب عصير تفاح
- ٥ حبوب اللوز.
- قطع ثلج.

الطـــــريقة:

١. يتم خلط عصير العنب مع عصير التفاح مع التقليب.

٢. تطحن حبوب اللوز بعد تقشيرها لتكون مسحوق ناعم.

٣. يصب كوكتيل العنب في أكواب و ينثر مسحوق اللوز على السطح مع إضافة قطع من الثلج.



شـــــراب كـــــوكتيل المـــوالح

المكونــات

- ٦ أكواب عصير جريب فروت.
- ٤ أكواب عصير ليمون.
- ٢ كوب عصير برتقال.
- كمية قليلة من ثمار الكرز.
- شرائح البرتقال.
- سكر حسب الرغبة.

الطـــــريقة:

١. يجري عصر ثمار الموالح كلا على حدة و تصفى بإستخدام مصفاه ضيقة الثقوب.

٢. تمزج أنواع العصائر الثلاثة السابقة معا و تبرد جيدا.

٣. تصب في كؤوس و تزين بشرائح البرتقال المعلقة على أطراف الكؤوس مع وضع حبة كرز في طرف كل كأس.

- يمكن ملامسة حلقة الكؤوس مقلوبة في السكر بعد ترطيبها بقليل من عصير الليمون حتى يجمل على أطرافها كمية من السكر يلي ذلك صب الكوكتيل المثلج و تزينه.

شـــــراب كـــــوكتيل الفــــراولة

المكونـــات

- ١ كيلو ثمار فراولة.
- ١ كوب عصير أناناس أو جريب فروت.
- ١ كوب عصير برتقال.

الطـــــريقة:

١. تغسل ثمار الفراولة بالنقع في الماء و تنقل إلى خلاط كهربي للخلط لمدة ٢ دقيقة.

٢. يجري تصفية شراب الفراولة بإستخدام مصفاه ضيقة الثقوب.

٣. يمزج شراب الفراولة جيدا مع شراب الأناناس و البرتقال و يبرد جيدا.

٤. يقدم في أكواب و هو بارد.

- ويمكن إضافة قليل من ماء الصودا إليه.



الشـــــراب الصنـــــاعي

و هو عبارة عن محلولٍ سكري مضاف إليه مستحضر نكهه أو زيت عطري كزيت الورد أو البنفسج بنسب معلوم حيث يلون باللون المماثل للون الطبيعي و يتميز بشدة غزارة الطعم و اللون والرائحة.

و هو يختلف عن الشراب الطبيعي بإنخفاض قيمته الغذائية و إنعدام الطعم الطبيعي للفاكهه و خلوه من الأحماض الطبيعية و الفيتامينات المتواجدة في ثمار الفاكهه و من الألصناف الشائعة منه شراب البنفسج والورود، اللوز، البرتقال، المانجو، الفراولة.

و تتلخص طريقة صناعته بإستخدام:

لتـــــر مــــاء　　　　٢ كيلو سكر أبيض نقي

٤ جرام حمض ستريك　　　　١,٣٥ جرام بنزوات صوديوم.

مواد النكهه المرغوبة و اللون المرغوب

- يذاب السكر في الماء على نار هادئة حتى تركيز ٦٥% و يضاف إليه حمض الستريك و يترك ليغلي لمدة خمس دقائق مع إزالة الريم، ثم يصفى و يضاف إليه ملح البنزوات ثم يضاف إليه روائح النكهه المرغوبة و اللون المناسب و تعبأ في زجاجات جافة نظيفة.

- من الألوان المصرح بإستخدامها هي الملونات الطبيعية مثل **الكاروتينات:** و هي تعطي ألوان الأحمر، الأصفر، البرتقالي و هي تستخلص من الموالح، و أوراق الكركاديه و الجزر الأصفر و الطماطم، أما **الفلافونات:** فهي تعطي اللون الأصفرو تتواجد في الليمون و الجريب فروت أيضا **الأنثوسيانينات:** و تعطي ألوان ما بين الأحمر إلى الأزرق و هي تكون في صورة جليكوسيدات و تتواجد في ثمار الفراولة، العنب الأحمر، الكريز، التوت الأحمر و الرمان. في حين أن **البتالين:** و الذي يتواجد في جذور البنجر فهو يعطي اللون الأحمر.

- و قد أثبتت الدراسات خلو هذه الملونات الطبيعية من أي مواد ضارة بالصحة أو مسببة للأمراض.

- مع ملاحظة أن درجة ثبات هذه الملونات تتأثر بدرجة الحموضة للشراب المصنع و أكثر هذه الصبغات تأثر بالحموضة هي صبغة الأنثوسيانينات حيث يتحول إلى اللون الأزرق في وجود الحموضة.

- أيضا وجود الأوكسجين أو الهواء الجوي يحول جميع الملونات الطبيعية إلى ألوان غير مرغوب فيها و خاصة الكاروتينات.

- و يؤثر ضوء الشمس المباشر على صبغات الأنثوسيانينات حيث يعمل على تكسيرها.

- أما وجود المعادن مثل الحديد و النحاس فهما يعملا على فقد اللون.

شـــراب الـــورد

المكونـــات

- ٣ كيلو سكر.
- ٤ أكواب سكر.
- ٣ ثمار ليمون أو ٩ جرام حامض ستريك.
- ٤ أكواب ماء ورد أو ٣ ملاعق رائحة ورد.
- ½ ملعقة لون أحمر صناعي مصرح بإستخدامه غذائيا.
- ١,٥ جرام بنزوات صوديوم.

الطـــريقة:

١. يتم إذابة السكر في الماء مع اللتقليب و الغليان حتى تركيز ٦٥%.

٢. يضاف إليه عصير الليمون أو حامض الستريك المذاب في قليل من الماء الدافئ.

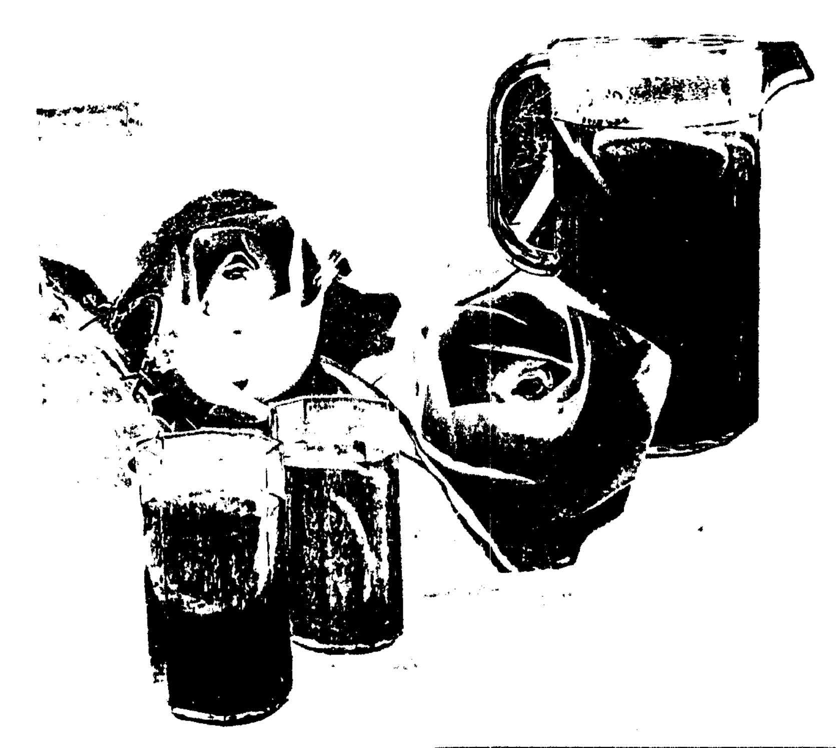
٣. يستمر في الغليان مع التقليب مع إزالة الرغوة كلما تكونت و يضاف بنزوات الصوديوم.

٤. يذاب اللون في قليل من الماء و يضاف إلى الشراب السابق و يستمر في الغليان حتى يتكثف القوام.

٥. يضاف ماء الورد و يقلب جيدا.

٦. يعبئ الشراب في زجاجات معقمة جافة و تغلق بإحكام.

٧. يخفف عند الإستعمال و يقدم و هو مثلج



التخليل

يعتبر التخليل وسيلة ناجحة من وسائل حفظ الاغذية و قد تحول التخليل من عملية منزلية إلى صناعة تجارية واسعة الإنتشار و أدى هذا التحول إلى إدخال العديد من التعديلات و التحسينات على طرق التخليل مثل الخيار الذي يجهز و يعبأ بعد تخليله بكميات ضخمة في أنحاء العالم و عامة يتم التخليل في ثلاث مراحل هي:

١. التمليح.

٢. التجهيز.

٣. الإعداد للتعبئة.

و التخليل نوعان هما التمليح الجاف (المستخدم في صناعة السردين و الفسيخ) – التمليح الرطب (المستخدم عامة في تخليل الخضروات أو الفواكهه).

و صناعة التخليل يستلزم لنجاحها معرفة سر الصنعة how know حيث تصاب الخضروات أو الفواكهه التي تم تخليلها بالكثير من العيوب و التى منها ظهور الريم على سطحها و حدوث الطراوة لأنسجتها و فقدانها اللون المميز لها و تغير رائحتها و عدم شفافية المحلول الخاص بالتخليل.

إلى جانب ذلك فدائما يفضل إجراء التخليل داخل المنزل حيث يكون مأمون صحيا حيث أن التخليل التجاري يستخدم فيه غالبا حامض الخليك الثلجي المخفف و هو يحتوي على نسب عالية من المعادن الثقيلة شديدة الضرر بالصحة العامة فضلا عن إستخدام ملح غير آمن صحيا.

التمليـــــح الرطـــــب

و يقصد بالتمليح الرطب أو ما يطلق عليه التخليل هو تعبئة الخامات الزراعية في محاليل مخففة أو مركزة من الملح لمدة كافية حيث يتم خلال هذه الفترة حدوث تغيرات كيماية مرغوبة تؤدي إلى زيادة فترة حفظها مع إضفاء طعم مرغوب فيها و تتراوح فترة التمليح ما بين شهور قليلة إلى عدة سنوات تبعا لنوع الماة الخام و المنتج النهائي و حالة الطلب و ظروف الحفظ.

- أما التجهيز فيقصد به إزالة الجزء الزائد من الملح عن المواد التي أكتمل تمليحها.

- أما الإعداد فيقصد به تحضير المنتج للتسويق.

مع ملاحظة إستخدام أجود أنواع الخل و يفضل إستخدام الخل الأبيض و إن تستخدم أواني زجاجية للتخليل و ليست بلاستيكية.

أيضا إستخدام الملح الخشن النقي الخالي من الشوائب و عادة يتم إذابة الملح في ماء ساخن (قريب من درجة الغليان) حيث يصفى لإزالة الشوائب الموجودة به و يضاف إلى الخضروات و هو دافئ.

و سوف نستعرض هنا طرق التخليل المنزلية السريعة:

تخليـــــل الخيـــــار

الكمــيات

- ١ كيلو خيار صلب طازج صغير الحجم.
- ٤ أكواب ماء (حوالي ١ لتر).
- ½ كوب خل أبيض.
- ٣ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ١٠٠ جم).
- ٣ – ٤ فصوص ثوم.

الطـــريقة:

١. يحضر محلول ملحي بتركيز ١٠% (١٠٠ جرام ملح طعام (أو ٣ ملاعق كبيرة) لكل واحد لتر ماء و حوالي ٤ أكواب ماء) و يجب أن يذاب هذا الملح في ماء مغلي و هذا بهدف قتل أغلب الميكروبات المتواجدة به و يترك حتى يبرد و يروق.

٢. يغسل الخيار و يجب أن يكون ذو ملمس ناعم خالى من الجروح.

٣. عمل شق صغير في مركز الخيار ينفذ من الإتجاه الآخر.

٤. ترص ثمار الخيار في وعاء التخليل و يضاف إليها المحلول الملحي حتى يغطيها تماما ثم يضاف لكل كيلو خيار ½ كوب خل و ثلاث فصوص

ثوم و يجب أن يكون إناء التخليل مصنوع من زجاج لأن الأواني البلاستيكية تتلف عملية التخليل تماما.

٥. يغلق إناء التخليل جيدا مع التأكد أنه لا يوجد فراغ بين الغطاء و المحلول الملحي و إلا يكون الخيار عائم على السطح و يمكن إستخدام أحد الأغطية البلاستيكية الخاصة بعبوات الزبادي لذلك لكبس الخيار.

٦. في الشتاء يترك الخيار للإنضاج لمدة ٥ – ٧ أيام أما في الصيف فيترك من يومين إلى ثلاثة أيام. ثم يجري غسيله جيدا بالماء الدافئ مع التخلص من المحلول الملحي القديم و غسيل إناء التخليل جيدا بالماء الساخن.

٧. يجري إعداد محلول ملحي جديد بتركيز ٨% و يضاف أيضا إليه كمية قليلة من الخل حوالي ٢ ملعقة كبيرة و يضاف إلى ثمار الخيار دون إستخدام الثوم حتى يمتلئ إناء التخليل عن آخره.

٨. يغلق جيدا و يستعمل بعد مرور يوم أو يومان تبعا لحرارة الجو.

٩. يمكن الإحتفاظ بالخيار المخلل لأطول فترة ممكنة و هذا عن طريق نقل إناء التخليل إلى الثلاجة المنزلية كما هو، أو بعد توزيعه في برطمانات متوسطة الحجم حيث أن حرارة الثلاجة تؤدي إلى عدم حدوث نموات فطريةإلى جانب إن ذلك يحافظ على قوام الخيار الصلب المتماسك نظرا لإيقاف نشاط البكتريا التي تعمل على سرعة تسويقه.

١٠. يراعى إستخدام شوكة أو ملعقة للحصول على الثمار المخللة من داخل البرطمانات دون إستخدام اليد و هذا لتقليل التلوث الميكروبي.

تخليـــــل البصـــل

الكمـــيات

- ١ كيلو بصل صغير الحجم.
- ٨ أكواب ماء (حوالي ٢ لتر).
- ٣ أكواب خل أبيض.
- ١٠ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ٣٠٠ جم).
- ½ ملعقة صغيرة كسبرة (أو كرفس).
- ½ ملعقة صغيرة كمون (أو شبت).

الطـــريقة:

١. ينقع البصل الكامل دون تقشير في ماء عادي لمدة يوم.

٢. ينقل بعد ذلك إلى وعاء تخليل زجاجي شفاف و يضاف إليها محلول ملحي تركيزه ١٥% (٣٠٠ جم ملح مذاب في ٢ لتر ماء) مع إضافة ربع هذه الكمية خل أبيض (نصف لتر) حتى يمتلئ الوعاء تماما.

٣. يترك هذا الوعاء لمدة يوم كامل معرضا لأشعة الشمس.

٤. يتم بعد ذلك غسيل الأبصال من محلول النقع مع تقشير الطبقة السطحية و هي عبارة عن القشور السمراء مع إزالة بقايا الجذور حيث أن عملية

الإعداد السابقة تؤدي إلى التخلص من الجزء الأكبر من الزيوت الطيارة المميزة للبصل.

٥. تنتقل الأبصال بعد فرزها و التخلص من التالف منها إلى وعاء زجاج يحتوي على محلول ملحي تركيزه ١٠% مضاف إليه ٣ ملاعق كبيرة من الخل مع إضافة نبات الشبت أو الكرفس أو الكمون و الكسبرة لتحسين الطعم.

٦. يتم إغلاق الأواني جيدا بعد ملئها الملئ الكامل و يستهلك بعد أسبوع إلى أسبوعين.



تخليـــل الكرنـــب "الأجــزاء اللحميـــة"

الكمـــيات

- ١ كيلو من قلب ثمار الكرنب و الأجزاء اللحمية المتبقيه بعد فصل الأوراق.
- ١ حبه من البنجر.
- ٦ أكواب ماء (حوال ١,٥ لتر).
- ½ كوب خل.
- ٥ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ١٥٠ جم).
- ١ ملعقة صغيرة سكر.

الطـــــريقة:

١. يجري إعداد قلب الكرنب حيث يقطع إلى شرائح بسمك ٢ سم و تقطيع الأجزاء اللحمية إلى قطع عرضية بطول ٥ سم.

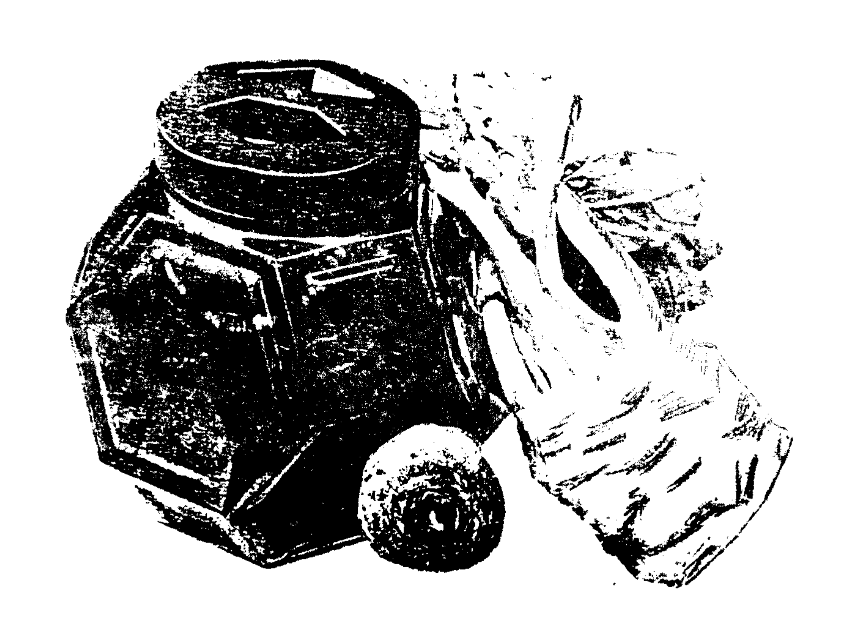
٢. يعد المحلول الملحي بتركيز قدره ١٠% و يضاف إليه نصف كوب من الخل و كمية السكر و يصب على الكرنب المعد للتخليل و الذي تم رصه و كبسه جيدا داخل إناء التخليل مع توزيع شرائح البنجر بين طبقات الكرنب.

٣. يملا إناء التخليل حتى آخره و يغلق جيد و يترك على درجة حرارة الغرفة لمدة ٣ إلى ٥ أيام.

٤. يجري التخلص من ماء التخليل بغسيل الكرنب جيد بماء دافئ و غسيل الإناء بماء مغلي.

٥. يعد محلول ملحي بالخل كما سبق في الخطوة الأولى و يصب على الكرنب الذي يرص داخل إناء التخليل حتى يمتلئ و يقفل جيدا.

٦. يترك لمدة يوم واحد على حرارة الغرفة ثم ينتقل بعد ذلك إلى الثلاجة لزيادة مدة الحفظ و لمنع نمو الفطريات و الميكروبات.



تخليـــــل ورق الكـــــرنـب

الكمـــيات

- ١ كيلو من ورق الكرنب الأحمر.
- ٤ أكواب ماء (حوالي ١ لتر).
- ١ كوب خل (حوالي ٢٥٠ مل)
- ٣ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ١٠٠ جم).
- نصف ملعقة صغيرة كسبرة جافة.
- نصف ملعقة صغيرة كمون جاف.
- ١ ملعقة صغيرة سكر.
- ٣ فصوص ثوم.

الطـــريقة:

١. يجري تقطيع أوراق الكرنب على شكل دوائر و تغسل جيدا.

٢. يتم غليان أوراق الكرنب في الماء لمدة ٢ دقيقة مع إضافة كمية قليلة من حبوب الكمون.

٣. يتخلص من ماء السلق و يغسل بالماء الجاري.

٤. يتم إذابة الملح و السكر في كمية الماء المشار إليها بإجراء الغليان و يترك حتى يبرد.

٥. ترص أوراق الكرنب في برطمان زجاجي على شكل طبقات بحيث ينثر بين كل طبقة كمية من خليط الكمون و الكسبرة و الثوم.

٦. يضاف كمية الخل إلى الماء المذاب به الملح و السكر و يغطى به أوراق الكرنب تماما مع الضغط باليد أو ملعقة خشبية و يغلق جيدا.

٧. يترك لمدة أسبوع حيث يصبح جاهز للإستهلاك.



تخليـــل الفلفــل الحلـــو

الكمـــيات

- ١ كيلو من الفلفل الرومي.
- ٤ أكواب ماء (حوالي ١ لتر).
- ١ كوب خل أبيض (حوالي ٢٥٠ مل)
- ٣ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ١٠٠ جم).
- قليل من الكسبرة الجافة.
- ٣ فصوص ثوم.

الطـــريقة:

١. تغسل ثمار الفلفل جيد و يتم عمل شق جانبي في كل ثمرة و ترص في وعاء التخليل وبينهما فصوص الثوم.

٢. يغلي كمية الماء و يذاب بها الملح و تصفى و تترك حتى تبرد يلي ذلك إضافة الخل إليها.

٣. يضاف هذا المحلول على ثمار الفلفل داخل الوعاء حتى تغطيه تماما.

٤. ينثر على سطحه كمية من الكسبرة الجافة و يقفل الوعاء جيد و يرج لخلط الكسبرة مع محلول التخليل.

٥. يترك لمدة ١٠ أيام حيث يكون جاهز للإستهلاك.

تخليــــل الفلفــل الحريــــف

الكمـــيات

- ١ كيلو من الفلفل الحريف (الحار).
- ٤ أكواب ماء (حوالي ١ لتر).
- ١ كوب خل أبيض (حوالي ٢٥٠ مل)
- ٣ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ١٠٠ جم).
- نصف ملعقة كسبرة مطحونة.
- نصف ملعقة كمون مطحون.
- ١ ملعقة صغيرة سكر.
- ٣ فصوص ثوم.

الطـــــريقة:

١. يتم غسيل الفلفل جيدا و تثقب ثقب صغير أو تترك كما هي و ترص في برطمان التخليل و يوزع بينهما الثوم.

٢. يجري إذابة الملح و السكر في ماء يغلي و يصفى و يترك حتى يبرد ثم يضاف إليه كمية الخل.

٣. يتم نثر الكسبرة و الكمون فوق ثمار الفلفل.

٤. يضاف محلول الملح و السكر و الخل حتى تغطى الثمار تماما و يغلق البرطمان بعد الرج.

٥. يترك على درجة حرارة الغرفة لمدة ١٠ – ١٤ يوم حيث يكون جاهز للإستهلاك.



تخليــــل الجـــــزر

الكمـــيات

- ١ كيلو من جزر أصفر.
- ٤ أكواب ماء (حوالي ١ لتر).
- ١ كوب خل أبيض (حوالي ٢٥٠ مل)
- ٣ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ١٠٠ جم).
- ١ ملعقة صغيرة من السكر.
- قليل من الكسبرة و الكمون.
- ٣ فصوص ثوم.

الطـــريقة:

١. يغسل الجزر جيد و يقطع إلى حلقات عرضية بسمك ٢ – ٣ سم أو يقطع طوليا على هيئة أصابع بآلة التقطيع المعرجة.

٢. يسلق في ماء مغلي لمدة ٢ دقيقة و يغسل بالماء البارد.

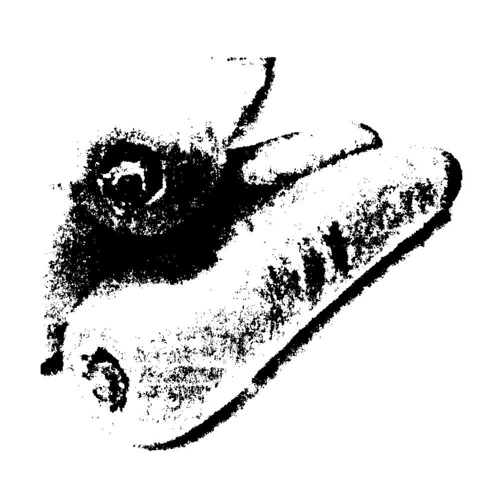
٣. يتم إذابة الملح و السكر في الماء المغلي و يصفى و يضاف إليه كمية الخل بعد أن يبرد.

٤. ترص قطع الجزر المسلوق في وعاء التخليل مع نثر قطع الثوم و الكسبرة و الكمون بين القطع.

٥. يضاف إلى الوعاء المحلول المحضر حتى نهاية حافة الوعاء.

٦. يغلق الوعاء بإحكام و يترك حوالي ٧ أيام حيث ينضج.

٧. يغسل الجزر جيدا بالماء الدافئ و يعاد إلى إناء التخليل ثم يضاف إليه محلول ملحي ١٠% يحتوي على كمية قليلة من الخل و يحتفظ به في الثلاجة.



تخليـــــل القنبيـــــط

الكمــيات

- ١ كيلو من زهر القنبيط.
- ٤ أكواب ماء (حوالي ١ لتر).
- ١ كوب خل أبيض (حوالي ٢٥٠ مل)
- ٣ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ١٠٠ جم).
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون الصحيح.
- ٣ فصوص ثوم مقطع.

الطـــريقة:

١. يتم فصل زهرات القنبيط بحيث تكون متصلة مع جزء من الساق و تغسل جيد.

٢. تسلق زهرات القنبيط في ماء مغلي مضاف إليه الكمون لمدة ٢ دقيقة.

٣. يذاب الملح و السكر في الماء المغلي و يصفى و بعد أن يبرد يضاف إليه كمية الخل المشار إليها.

٤. ترص زهرات القنبيط في برطمان التخليل و ينثر الثوم المقطع بينهما.

٥. يصب مزيج الماء و الملح و السكر و المضاف إليه الخل إلى الوعاء حتى يمتلئ عن آخره و يغلق جيدا.

- عادة يصبح مخلل القرنبيط جاهز للإستهلاك بعد مرور ٧ أيام.



تخليـــــــل اللفـــت

الكمـــيات

- ١ كيلو لفت صغير أو متوسط الحجم.
- ٤ أكواب ماء (واحد لتر).
- ½ كوب خل أبيض (حوالي ١٢٥ مل)
- ٥ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ١٥٠ جم).
- ٢ ثمرة بنجر كبيرة.

الطـــــريقة:

١. تغسل جذور اللفت جيدا بعد إزالة العرش منها و هذا بإستخدام فرشة من البلاستيك لإزالة جميع متبقيات الطين بها و يفضل أن تنقع هذه الجذور في الماء لمدة نصف ساعة لتسهيل عملية التنظيف.

٢. تفرز جذور اللفت إلى حبات صغيرة و أخرى متوسطة و الأخيرة تقطع إلى نصفين بواسطة سكين حاد بعد إزالة الجزء القاعدي منها.

- أما جذور اللفت الصغيرة إذا كان هناك رغبة في إستهلاكها بعد فترة طويله دون تلفها فهي تخلل كما هي بعد إزالة الجزء القاعدي منها فقط.

٣. يحضر المحلول الملحي بإذابة الملح في ماء ساخن و يصفى هذا المحلول.

٤. ترص جذور اللفت في وعاء التخليل مع إضافة قطع من البنجر مع كل كمية مضافة.

٥. يضاف المحلول الملحي و هو ساخن على اللفت – و هذا يساعد على إستخلاص الصبغات الحمراء من شرائح البنجر – مع ملئ وعاء التخليل بالمحلول الملحي.

٦. يضاف كمية الخل المشار إليها إلى وعاء التخليل مع إستكمال بقية الوعاء بالمحلول الملحي حتى نهايته.

٧. تغلق الأوعية بإحكام و تترك لمدة ٤ – ٥ايام في الصيف أو أسبوع في الشتاء حتى تنضج مع ملاحظة الإحتفاظ بعدد من جذور اللفت و التي تضاف إلى وعاء التخليل بعد مرور أربعة أيام من هذه العملية – نظرا لنقص حجم اللفت المخلل لخروج كمية كبيرة من ماء خلاياه، أما اللفت الصغير غير المجزء فيمكن تركه لفترة تصل إلى ما يقرب من ١٥ – ٢٠ يوم يلي ذلك تجهيزه.

٨. يجهز اللفت بعد ذلك بالتقطيع بالأشكال المناسبة و يغسل جيدا بالماء الدافئ و ينقل إلى أوعية تخليل زجاجية نظيفة و يضاف إليه محلول ملحي ١٠% و يحفظ بالثلاجة لزيادة فترة الصلاحية.

تخليـــل الليمـــون السريـــع

الكمـــيات

- ١ كيلو ثمار ليمون بنزهير.
- ٢ ملعقة كبيرة عصفر.
- ٢ ملعقة كبيرة حبه البركة.
- كمية قليلة من الكركم.
- ٤ ملاعق كبيرة ملح خشن.
- عصير ربع كيلو ليمون.

الطـــريقة:

١. تغسل ثمار الليمون جيدا لإزالة الأتربة العالقة بها.

٢. تغمر الثمار في ماء يغلي و يترك حتى يصل لدرجة ربع السلق.

٣. يغسل بالماء الجاري حتى يبرد.

٤. يتم خلط حبه البركة و العصفر و الملح معا.

٥. تشق كل ثمرة ليمون من المنتصف و تملئ بواسطة الخلطة السابقة.

٦. ترص ثمار الليمون بعد ذلك في برطمانات زجاجية ذات فوهه ضيقة.

٧. يضاف إليها عصير الليمون المحضر سابقا مع إستكمال البقية البرطمان بمحلول ملحي تركيزه ١٠% مذاب به الكركم.

٨. تغلق البرطمنات جيدا و بإحكام و يترك لمدة أسبوع ثم يقدم.



تخليــــل الليمــون البطــــئ

الكمــيات

- ٣ كيلو ثمار ليمون بنزهير.
- ٣ ملاعق كبيرة عصفر.
- ٣ ملاعق كبيرة حبه البركة.
- ٣ ملاعق كبيرة كركم.
- ٣ ملاعق كبيرة شمر.
- ١٠ ملاعق كبيرة ملح خشن.
- عصير كيلو ليمون.
- قليل من الفلفل الحريف.

الطـــــريقة:

١. تغسل ثمار الليمون جيدا لإزالة الأتربة.
٢. تشق كل ثمرة إلى أربعة أجزاء بحيث تكون متصلة مع بعضها.
٣. تخلط كمية الملح مع حبة البركة و العصفر و الكركم و تحشي كل ثمرة بكمية من هذه الخلطة.

٤. ترص الثمار المحشوة في أوعية التخليل الزجاجية و يضغط عليها.

٥. يضاف إلى أوعية التخليل عصير الليمون المعد لذلك و يستكمل بقية الأوعية بمحلول ملحي تركيزه ١٠% مع تغطية سطح الوعاء بواسطة كمية من قشر الليمون الناتج من العصير مع خلطه بقليل من الفلفل الحريف.

٦. تغلق الأوعية بإحكام و يترك في مكان دافئ – عادة المطبخ – حتى تمام النضج.

- ينصح بإضافة طبقة سطحية من زيت الذرة على السطح لمنع نمو الفطريات.



تخليـــــل الطمـــاطـــم

الكمـــيات

- ١ كيلو طماطم خضراء ذات لب سميك.
- ٤ أكواب ماء (حوالي ١ لتر).
- ½ كوب خل.
- ٣ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ١٠٠ جم).
- خليط مكون من ملعقة كبيرة من كل من الكسبرة المطحونة و الفلفل الأرناؤوطي و الفلفل الأسود.
- ٢ فص ثوم مقطع.

الطـــــريقة:

١. تغسل ثمار الطماطم جيد مع نزع الأعناق الخضراء.

٢. تقطع كل ثمرة إلى أربع قطع.

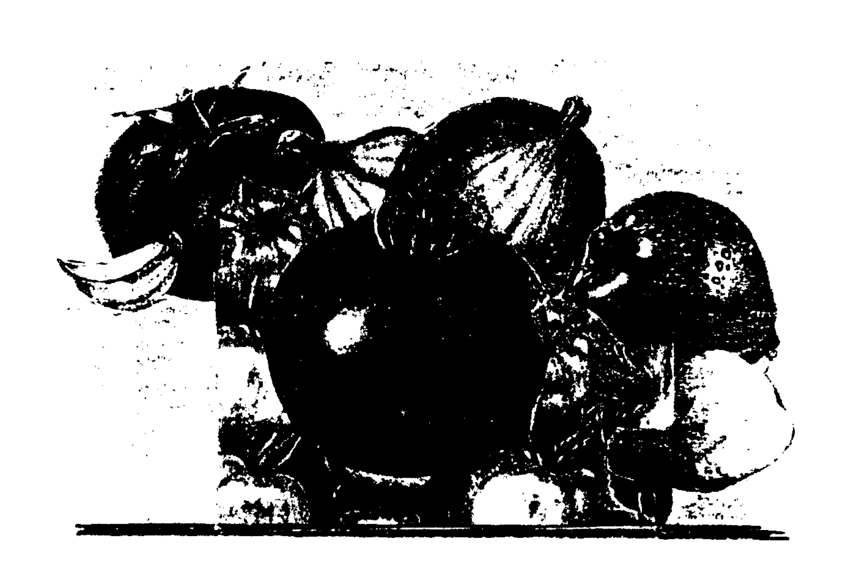
٣. يضاف الملح إلى الماء الساخن ثم يضاف الفلفل الأرناؤوطي و الاسود و يترك المحلول ليغلي لمدة ٥ دقائق يلي ذلك إضافة الخل إلى هذا المحلول.

٤. تخلط فصوص الثوم مع قليل من الملح و تدهك جيدا و يضاف إليها الكسبرة المطحونة.

٥. ترص ثمار الطماطم المقطعة في وعاء التخليل في طبقات ينثر بينهما خليط الثوم و الملح و الكسبرة.

٦. يضاف إلى وعاء التخليل المحلول المعد سابقا حتى نهاية الوعاء و يغلق جيدا.

٧. يترك لمدة ثلاثة ايام و يستهلك بعد ذلك.



تخليـــل البـــاذنجـــان

الكمـــيات

- ١ كيلو باذنجان صغير الحجم.
- ١ ملعقة كبيرة كسبرة جافة.
- ١ ملعقة كبيرة فلفل أحمر حريف.
- ٢ كوب ماء (½ لتر).
- ١ كوب خل أبيض (حوالي ٢٥٠ مل)
- ٣ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ١٠٠ جم).
- ٥ فصوص ثوم مقطع.

الطـــريقة:

١. يتم غسيل ثمار الباذنجان و ينزع الكأس الأخضر الموجود بقمته.

٢. يجري سلق الثمار في ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق.

٣. يخلط كل من الكسبرة الجافة و الفلفل الأحمر و الثوم و يطحن جيدا.

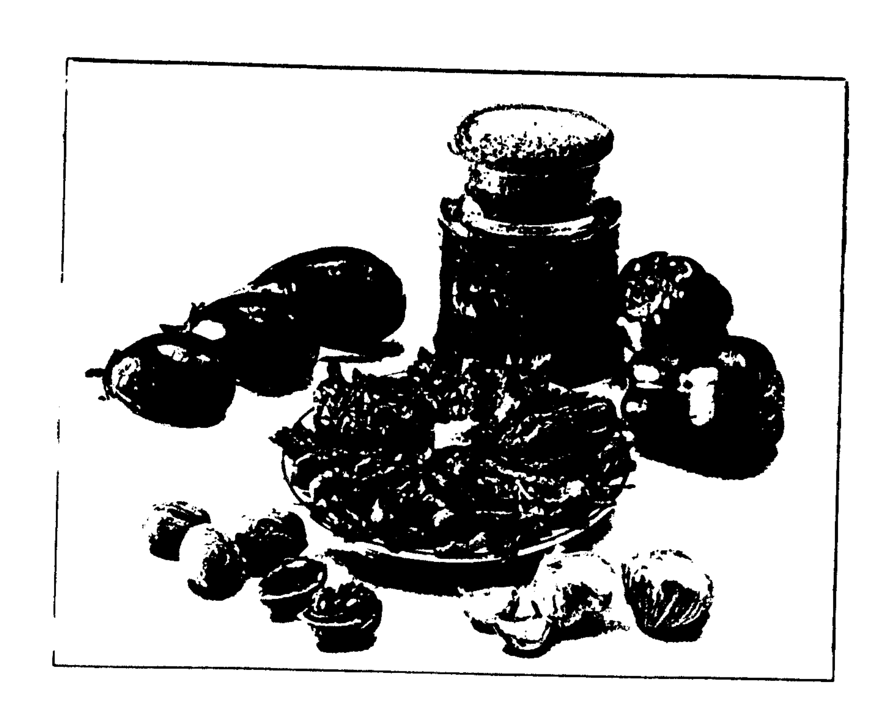
٤. يحضر المحلول الملحي بإذابة الملح في ماء ساخن.

٥. تشق ثمار الباذنجان من المنتصف و تحشي بخليط التوابل المحضر.

٦. ترص ثمار الباذنجان داخل وعاء التخليل في صورة مرتبة منتظمة و يضاف إليها المحلول الملحي.

٧. تغلق أوعية التخليل بإحكام.

٨. يقدم للإستهلاك بعد مرور ١٤ يوم، مع ملاحظة الإحتفاظ به بالثلاجة بعد أن يفتح.



تخليــــــل القثـــــاء

الكمـــيات

- ١ كيلو من قثاء صغيرة الحجم.
- ٤ أكواب ماء (حوالي ١ لتر).
- ½ كوب خل أبيض (حوالي ١٢٥ مل)
- ٣ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ١٠٠ جم).
- ١ ملعقة صغيرة من السكر.
- ١ ملعقة صغيرة الكسبرة مطحونة.
- ٥ فصوص ثوم مقطع.

الطـــريقة:

١. يتم إنتخاب ثمار القثاء الصغيرة الطازجة و تغسل جيدا لإزالة الأتربة.

٢. تقطع إلى حلقات بطول ٤ – ٥ سم.

٣. توضع داخل برطمانات التخليل مع نثر الثوم المقطع بين طبقات القثاء.

٤. تنثر الكسبرة الجافة المطحونة على السطح.

٥. يحضر محلول التخليل بإذابة الملح في ماء مغلي ثم يصفى و يبرد و يضاف إليه الخل.

٦. يضاف محلول التخليل إلى البرطمانات حتى نهايتها و تغلق بإحكام.

٧. يكون مخلل القثاء جاهز للإستهلاك بعد ٥ أيام.

- يلاحظ الإحتفاظ بالبرطمانات في الثلاجة بعد فتحها.



تخليـــــل الخيـــار بالتوابــــل

الكمـــيات

- ٣ كيلو خيار صغير.
- ٥ أوراق مس اللورا.
- ٢ ملعقة كبيرة زعتر.
- ١٠ حبات من القرنفل.
- ١٠ أوراق من الريحان.
- ٢ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ٨ أكواب خل أبيض (حوالي ٢ لتر)
- ١ كيلو ملح خشن.

الطـــريقة:

١. يتم غسيل ثمار الخيار جيدا بالماء مع عمل شق طوالي نافذ من الجانبين.

٢. يتم رص الثمار في إناء مسطح مع نثر نصف كيلو ملح على الثمار بحيث يكون بين كل طبقة ثمار خيار كمية من الملح و يترك لمدة ٥ ساعات.

٣. يتم إزالة العصارة الراشحة من ثمار الخيار مع إجراء غسيل سريع لإزالة بقايا بلورات الملح المتبقية.

٤. يحضر محلول التخليل بإضافة الزعتر و الريحان و القرنفل و الفلفل الأبيض إلى الخل الساخن و تسخن لمدة ٥ دقائق ثم يضاف إليها بقية الملح.

٥. ترص ثمار الخيار في برطمانات و يضاف إليها محلول التخليل و هو ساخن.. يمكن ترشيحه لإزالة متبقيات التوابل.

٦. تغلق البرطمانات جيدا و تترك حتى تنضج ثمار الخيار لمدة ٧ أيام.



تخليـــــل البنجـــــر

الكمـــيات

- ١ كيلو من جذور البنجر.
- ٣ من أوراق اللورا.
- ٨ أكواب ماء (حوالي ٢ لتر).
- ٢ كوب خل أبيض (حوالي ٥٠٠ مل)
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أبيض.
- ٣ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ١٠٠ جم).

الطـــــريقة:

١. ينتخب الجذور السليمة ذات الحجم المتوسط و تغسل جيدا بالماء الجاري مع إزالة الجزء القاعدي منها.

٢. يتم إذابة الملح في كمية الماء المغلي المشار إليها.

٣. ينقل البنجر إلى إناء به ماء ساخن و يترك يغلي لمدة ١٠ دقائق.

٤. تنزع جذور البنجر بعد ذلك بإستخدام مصفاه مثقبة مع الإحتراس من جرح القشرة الخارجية.

٥. يحضر محلول التخليل بإضافة الفلفل الأبيض إلى الخل و يجري تسخين لمدة ٢ دقيقة.

٦. ترص جذور البنجر في وعاء التخليل بحيث تكون رؤوسه إلى أعلى مع توزيع ورق اللورا بين البنجر و يضاف إليها محلول التخليل الساخن حتى نهاية الوعاء.

٧. تغلق البرطمنات بإحكام و تترك لمدة أسبوع.

٨. يقدم بعد إنتهاء فترة النضج و هذا النوع من المخللات يتميز بها المطبخ الإيطالي.



مخـــــلل النــــــــارنج

الكمــيات

- ١ كيلو ثمار نارنج.
- ٤ أكواب ماء (حوالي واحد لتر).
- ٣ ملاعق كبيرة ملح خشن (حوالي ١٠٠ جرام).

الطـــــريقة:

١. تنتخب الثمار السليمة الخالية من التعفن الفطري و تغسل جيدا.

٢. تسلق الثمار كاملة بالماء حتى تلين أنسجته.

٣. يحضر المحلول الملحي بإذابة الملح في ماء مغلي و يصفى.

٤. تقطع ثمار النارنج إلى شرائح بسمك قدره ٢ – ٣ سم و ترص في برطمانات التخليل.

٥. يضاف إلى البرطمنات المحلول الملحي و هو ساخن.

٦. تغلق البرطمنات بإحكام و تترك لمدة أسبوع حتى إكتمال النضج.

تخليـــــل الزيتـــون الأخضـــر

توجد عدة طرق لتخليل الزيتون الأخضر منها:

أ) الطريقة المنزلية لتخليل الزيتون:

حيث تنتخب الثمار الخضراء الخالية من الفساد و تعبأ في برطمانات زجاجية كبيرة في طبقات متبادلة مع شرائح الليمون البلدي مع الضغط عليها جيدا باليد ثم يضاف إليها محلول ملحي بتركيز ١٠% مع تغطية الطبقة العلوية بكمية كبيرة من شرائح الليمون أو قشر الليمون و تترك في مكان دافئ مع وضع قليل من زيت الذرة على السطح و تغلق جيدا حتى يتم التخليل. و تتوقف فترة التخليل على نوع الثمار و درجة الحرارة و هي ما بين ١ – ٣ شهور.

بعد إنتهاء فترة التخليل يتم فرز الثمار التالفة و إستبعادها و ينقل الزيتون في برطمان زجاجي نظيف و يضاف إليه محلول ملحي جديد (١٠%) حيث يتم غلق الإناء جيدا حتى إنتهاء فترة التخليل و يستدل على ذلك بعدم الإحساس بالطعم المر و سهولة إنفصال النواة عن اللب و ليونة قوام الزيتون.



ب) الطريقة الأسبانية:

١. تنتخب الثمار الخضراء الصلبة و يستبعد التالف و الملون و المبقع و المصاب بالحشرات.

٢. يحضر محلول من بيكربونات الصوديوم بتركيز ٢% (٢٠ جم لكل لتر ماء) و تغمر الثمار فيه لمدة ٤ – ٦ ساعات و هذه الخطوة تزيل الطعم المر من الثمرة.

٣. تغسل الثمار جيدا لإزالة آثار المحلول القلوي وتنقع في ماء و يتم تغيره كل نصف ساعة و هذا لمدة ٣ ساعات مع مراعاة عدم تعريض الثمار للهواء حتى لا يصبح لونها داكنا، أي تكون مغمورا تماما في الماء.

٤. تنقل إلى أواني التخليل و يضاف إليها محلول ملحي بتركيز ١٠% مع إضافة حوالي نصف كوب خل لكل ٢ لتر محلول ملحي و يجب أن يكون المحلول مغطى الثمار تماما.

٥. تترك الثمار لإستمرار عملية التخليل لمدة أسبوعين و يضاف إلى محلول التخليل ٤٠ جم ملح لكل كيلو زيتون و يترك لمدة أسبوعين مع مراعاة فصل المادة الطافية على السطح و تغطية سطح الأواني بطبقة رقيقة من زيت الذرة ثم التخزين في مكان دافئ حتى تنضج الثمار و تصبح مستساغة الطعم.

ج) الطريقة السورية:

١. يتم إذابة ٥٠ جم من الجير الغشيم غير مطفي (جير سلطاني) في كمية قليلة من الماء و هذا لكل كيلو من الزيتون و يترك هذا المحلول حتى تنخفض درجة حرارته فتمزج به الثمار جيدا و يترك لمدة ١٥ دقيقة.

٢. يتم طحن الاللي و يضاف بواقع ٥ جم للكمية السابقة و يخلط جيدا بالثمار و يترك لمدة ٤٥ دقيقة ثم يضاف كمية من الماء تكفي لغمر ثمار الزيتون و يترك لمدة ٢ يوم و هذه الخطوة تزيل الجزء الأكبر من الطعم المر.

الاللي هي مادة قلوية تستخرج من نبات يعرف بإسم Anabasis polyphora تنمو في سوريا و تشبه ساليكورنيا إلى حد كبير و قد عرف العرب هذا النبات بإسم (العشتان) كما أطلقوا على بقاياه الصلبة إسم القلي).

٣. ترفع الثمار في هذا المحلول بعد فترة و تغسل جيدا لإزالة بقايا المحلول القلوي و تنقل إلى أواني التخليل حيث يضاف إليها محلول ملحي تركيزه ١٠% يحتوي على خل بمقدار ١% و تترك الثمار بعد غمرها جيدا لمدة أسبوعين.

٤. يضاف بعد ذلك ٤٠ جرام ملح لكل كيلو زيتون و تترك الثمار لإستكمال التخليل لمدة أسبوعين ثم يضاف حامض ستريك (ملح ليمون) بواقع ٢% من مقدار المحلول مع إزالة الفطريات على السطح و تغطي الطبقة السطحية للمحلول بطبقة من زيت الذرة و تغلق الأواني بإحكام حتى إستكمال نضج الثمار.

د) الطريقة اليونانية:

١. تنتخب الثمار السوداء الناضجة و توضع في براميل مثقوبة من أسفل حيث تتبادل الثمار مع الملح في طبقات حيث تكون كمية الملح ١ كيلو لكل ٩ كيلو زيتون أو يمكن أن تكون هذه النسبة ٢-٣ كيلو ملح خشن لكل ٧ – ٨ كيلو زيتون.

٢. تغطي الثمار بعد إنتهاء تعبئة البراميل بطبقة مناسبة من الملح الخشن و يوضع فوقها ثقل خشب حيث تخزن البراميل لمدة أسبوع.

٣. بعد مرور هذه الفترة يرفع و تخلط محتويات البراميل جيدا ثم يوضع الثقل الخشبي مرة أخرى مع تغطية الثمار بالملح الخشن و تكرر هذه العملية من ٣ – ٤ مرات كل يوم على فترة أسبوع.

٤. تنقل الثمار بعد ذلك إلى أواني التخليل حيث يضاف إليها محلول ملحي تركيزه ١٠% (١٠٠ جم لكل لتر ماء) و تغطي الطبقة السطحية بواسطة طبقة رقيقة من زيت الذرة مع إزالة الفطريات على السطح و تغلق الأواني جيدا حتى يتم إستكمال نضج الثمار.

تجفيـــف الخضـــــروات

التجفيف من أقدم الطرق المستخدمة للحفظ و تتلخص عملية التجفيف في خفض رطوبة المادة الغذائية و رفع تركيز المواد الصلبة الذائبة إلى الحد الذي يوقف نمو الكائنات الحية الدقيقة و الإنزيمات التي تتلف و تفسد المادة الغذائية.

و من مميزات التجفيف:

١. إحتفاظ المادة الغذائية بخواصها لمدة طويلة حيث تكون صالحة للإستخدام و محتفظة بأغلب قيمتها الغذائية.

٢. قلة وزن و حجم المواد الغذائية.

٣. إنخفاض سعر المولد المجففة لإنخفاض نفقات الصناعة و عدم إستخدام مواد مكلفة في تجفيفها.

طرق التجفيف:

توجد طريقتان رئيسيتان للتجفيف هما التجفيف الشمسي و التجفيف الصناعي.

التجفيف الشمسي يتلخص في إستخدام أشعة الشمس المباشرة في تجفيف الخضروات و تستخدم بنجاح في الدول ذات الحرارة العالية و إنخفاض الرطوبة مثل المملكة العربية السعودية و اليمن و العراق و ليبيا و الجزائر و المغرب.

أما طريقة التجفيف الصناعي فهي تعتمد على إستخدام الأفران ذات الهواء الساخن و هي تصلح للدول ذات الجو البارد و المعتدل و إرتفاع نسبة الرطوبة الجوية بها.



تجفيـــف البصـــل

١. يتم إنتخاب الأصناف الجيدة و تقشر و تقطع إلى شرائح عرضية رقيقة بالسكين (حوالي ٣ ملليمتر).

٢. تسلق على بخار لمدة نصف إلى واحد و نصف دقيقة – السلق بالبخار يمكن إتمامه عن طريق إستخدلم مصافي معرضة لبخار الماء و تجفف عن طريق نشرها على قطعة من الشاش أو على صواني التجفيف أو على حصر و هذا بتعريضها لأشعة الشمس لمدة طويلة ٤ – ٧ أيام حتى يتم جفافها.

٣. تغطى أثناء الليل بواسطة قطعة من القماش.

- و ينتج الكيلو الواحد من البصل الطازج حوالي ٤٥ – ٦٥ جرام بصل مجفف.



تجفيـــف البــاميـــة

١. تختار القرون الخضراء المتوسطة الحجم و تفصل أقناعها و تغسل جيدا.

٢. يتم سلق القرون بالبخار لمدة ١ – ٢ دقيقة و تنشر على قطعة من الشاش أو على الصواني و تعرض للشمس لمدة ٣ – ٤ أيام.

٣. يتم بعد ذلك عمل عقد منها عن طريق إمرار خيط مزدوج بإبرة حياكة في منتصف القرون و تعلق في الظل لمدة ٤ أيام حتى يتم المحافظة على لونها.

- و ينتج الكيلو الطازج حوالي ٦٠ – ٧٥ جرام بامية مجففة.

تجفيـــف الملوخيـــة

١. يتم غسيل الملوخية جيدا وتنزع الأوراق الخضراء عن السيقان.

٢. يتم تجفيفها في الشمس لمدة يوم أو يومين فوق صواني كبيرة أو قطعة قماش.

٣. تنقل إلى الظل لإتمام عملية التجفيف لمدة ٤ أيام مع التقليب.

- ينتج الكيلو الطازج حوالي ٥٠ – ٦٠ جرام أوراق جافة.

تجفيـــف الطمـــاطــم

تنجح عملية تجفيف الطماطم في المناطق الحرة جدا مثل المملكة العربية السعودية و تتلخص العملية في الخطوات التالية:

١. يتم إنتخاب الأصناف الحمراء الصلبة و تغسل جيدا.

٢. تسلق بواسطة البخار لمدة نصف – واحد دقيقة و تنزع القشرة الخارجية الرقيقة.

٣. تقطع إلى شرائح و تنشر في الشمس فوق صواني التجفيف أو حصر لمدة ٤ – ٧ أيام.

- ينتج الكيلو الواحد من الثمار الطازجة من ١٢ – ١٥ جرام.

ملاحظات:

عند الحاجة إلى إستخدام الخضروات المجففة يمكن إستخدام البصل كما هو على حالته و أيضا الملوخية أما البامية فتنقع في ماء دافئ لمدة ١ – ٢ ساعة و يتخلص من ماء النقع ثم يتم طهوها أما الطماطم المجففة فتنقع في الماء الساخن لمدة ١ – ٢ ساعة ثم تضرب في الخلاط وتستخدم.

صنـــاعة منتجـــات الطمـــاطم

هناك العديد من منتجات الطماطم التي يمكن تصنيعها من ثمار الطماطم الطازجة.

و من أهم هذه المنتجات:

- الطماطم المكثفة.
- عجينة الطماطم.
- الطماطم الحريفة (الكاتشيب).



الطمـــــاطم المكثفـــة

تتكون الطماطم المكثفة من اللب الصافي للطماطم الطازجة و التي يجري تركيزها بالغليان و تتوقف كثافتها على مقدار محتواها من الماء و يتواجد منها عدة أنواع و سوف نستعرض طريقة عمل الطماطم المكثفة الثقيلة:

١. يتم إنتخاب الأصناف الحمراء الصالحة للإستهلاك ذات اللحم الكثيف.

٢. يستخرج اللب عن طريق تقطيع الثمار إلى أنصاف أو أرباع و تسلق على النار دون إضافة ماء حيث إن العصير المتكون منها يكون كاف لإتمام هذه العملية.

٣. يتم بعد ذلك ضرب هذه المحتويات في الخلاط الكهربائي و هذا بعد أن تبرد ثم تصفى بإستخدام مصفاه ضيقة الثقوب أو قطع من الشاش و هذا لفصل القشور و البذور.

٤. ينقل هذا اللب المصفى إلى الإناء المستخدم للتركيز بإستعمال نار هادئة حتى الغليان و التقليب المستمر حتى لا يحترق اللب و يضاف قليل من الملح بعد تركيز اللب على حسب الرغبة.

٥. يجري تعبئة الطماطم المكثفة في برطمانات زجاجية و يغطي سطحها بقليل من زيت الذرة و تحفظ بالثلاجة لحين الإستعمال.

عجينــــة الطمــــاطــم

و تعرف في العالم العربي بإسم صلصة الطماطم و تتكون من اللب المكثف الذي يرتفع فيه نسبة المواد الصلبة الكلية ما بين ١٥ – ٣٢% و نسبة الملح تصل ما بين ١ – ٢% و يتواجد منها عدة أنواع و سنقتصر على شرح عمل عجينة الطماطم الكثيفة.

١. يتم إنتخاب الثمار الحمراء اللحمية الخالية من العفن أو الإصابة الفطرية و تغسل جيدا و تقطع إلى أنصاف أو أرباع.

٢. يتم رفع هذه الثمار المقطعة على النار حتى درجة الغليان مع الضغط عليها بملعقة خشبية حتى يخرج جزء من عصيرها.

٣. يستخدم الخلاط الكهربائي للهرس ثم يصفى العصير بإستخدام مصفاه ضيقة الثقوب أو قطع قماش من الشاش و هذا للتخلص من بقايا القشور و البذور.

٤. يرفع العصير المصفى في إناء على النار حتى الغليان مع التقليب المستمر لعدم حدوث الإحتراق و حتى يتكثف القوام.

٥. يتم معادلة الحموضة و هذا عن طريق إضافة كمية من بيكربونات الصوديوم إلى اللب المركز مع التقليب، يجب ألا تزيد الحموضة في عجينة الطماطم عن ٠,٩ – ١,٥% مع الحذر عند إضافة البيكربونات و التي تضاف إلى اللب بالتدريج نظرا لحدوث تولد غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يعمل على فوران اللب الساخن.

٦. يجري تمليح اللب المتعادل بإضافة مقدار من الملح بنسبة ١ – ٢% (١٠ – ٢٠ جم لكل لتر مركز) و يجب إذابة الملح في قليل من الماء قبل إضافته.

٧. يجري إستمرار الغليان لمدة ١ – ٣ دقائق مع التقليب المستمر و تعبأ العجينة في برطمانات زجاجية حتى قبل النهاية مع إضافة طبقة رقيقة من زيت الذرة و تحفظ البرطمانات بالثلاجة لحين الإستعمال.



الطمـــاطم الحريفـــة (الكاتشيب)

و هو عبارة عن الناتج المصنع من تركيز عصير الطماطم المصفى الخالي من البذور و القشور و العالي الجودة في اللون و الطعم و المضاف إليه التوابل و السكر و الملح و الخل و البصل و الثوم و يجب ألا يقل تركيز عصير الطماطم المستخدم عن ١٢%، في حين يصل تركيز المواد الصلبة الكلية في الكاتشيب من ٢٨ – ٣٠%.

و هناك نوعان من *الكاتشيب أحدهما كاتشيب حريف و الآخر كاتشيب الطماطم.

أ) الكاتشيب الحريف:

المكـونات

- ١ لتر صلصة طماطم. (تركيز ١٢%).
- ١,١ لتر خل (تركيز ٦%).
- ٢٥٠ جرام بصل.
- ٢٥ جرام ثوم.
- ٢٥٠ جرام سكر.
- ١٣ جرام ملح.
- ١٠ جرام فلفل أحمر حريف.
- ٥ جرام قرنفل.
- ٥ جرام قرفة.
- ١٠ جرام فلفل أرناؤوطي.
- ٢٥ جرام جوزة الطيب.
- ٤ جرام فلفل أسود.
- ١٠ جرام كمون.

ب) كاتشيب الطماطم:

المكـونات

- ١ لتر صلصة مركزة. (تركيز ١٢%).
- ٧٠٠ مل خل (تركيز ٦%).
- ٢٥٠ جرام بصل.
- ١٥ جرام ثوم.
- ٢٥٠ جرام سكر.
- ٥ جرام قرنفل.
- ١٠ جرام قرفة.
- ٣ جرام فلفل أرناؤوطي.
- ١٠ جرام كمون.
- ٣٠ جرام جوزة الطيب،
- ١٥ جرام ملح.

الطـــريقة:

إختيار الثمار و عمل لب الطماطم المصفى:

١. تنتخب ثمار طماطم من نوع (البيتو) اللحمية مكتملة اللون و تكون كاملة النضج سليمة.

٢. تقطع الطماطم و تستخلص بالتسخين عن طريق تعريضها للمعاملة الحرارية (تضرب في الخلاط بعد أن تبرد).

٣. يصفى لب الطماطم في شاش لإستبعاد القشور و البذور و الألياف.

٤. يجري تركيزها حتى ١٢%.

<u>طـــــريقة عمل الكاتشيب:</u>

١. تخلط التوابل جيدا مع البصل و الثوم و توضع في كيس من القماش على هيئة صرة و يغمر في لب أو عصير الطماطم أثناء عملية التركيز و يتم الغليان لمدة نصف ساعة مع التقليب الجيد و مراعاه إستخدام نار هادئة لعدم تكوين البقع السوداء و هي من إحدى عيوب الكاتشيب.

- يلاحظ أن التوابل يجب ألا تكون ناعمة جدا أو حبيبات كبيرة.

أو

- يجري إستخلاص هذه التوابل بتعبئتها بنفس الطريقة السابقة و تغمر في كمية من الماء حوالي ١ لتر و تغلى لمدة ساعة حتى تصل كمية الماء إلى ربع لتر تقريبا.

٢. يضاف إلى لب الطماطم (المعامل بالتوابل) نصف كمية الخل و يجري غليانه لمدة ٥ دقائق ثم يضاف بقية الخل و السكر و الملح و يجري التقليب مع التسخين و الغليان حتى تركيز قدره ٢٨ – ٣٠% مع إضافة بقية كمية الخل قبل الوصول إلى هذا التركيز.

٣. يجري التعبئة و الكاتشيب ساخن في زجاجات نظيفة معقمة و تغلق جيدا.

- إذا تم إستخلاص التوابل بالماء يجري هنا إضافة نصف كمية الخل إلى هذا المستخلص و يغلي لمدة ٥ دقائق ثم يضاف إليه بقية كمية الخل و السكر و الملح و هو ساخن و يقلب للذوبان و يترك لمدة ١ يوم لتتبيل الخل و إكتسابه نكهة التوابل.

- يجري ترشيح هذا المستخلص بالشاش لإزالة أي شوائب.

- يضاف هذا المستخلص إلى صلصة الطماطم المعدة و يجري التقليب ثم الغليان حتى التركيز المطلوب.

- يجري التعبئة في زجاجات جافة نظيفة و هو ساخن.

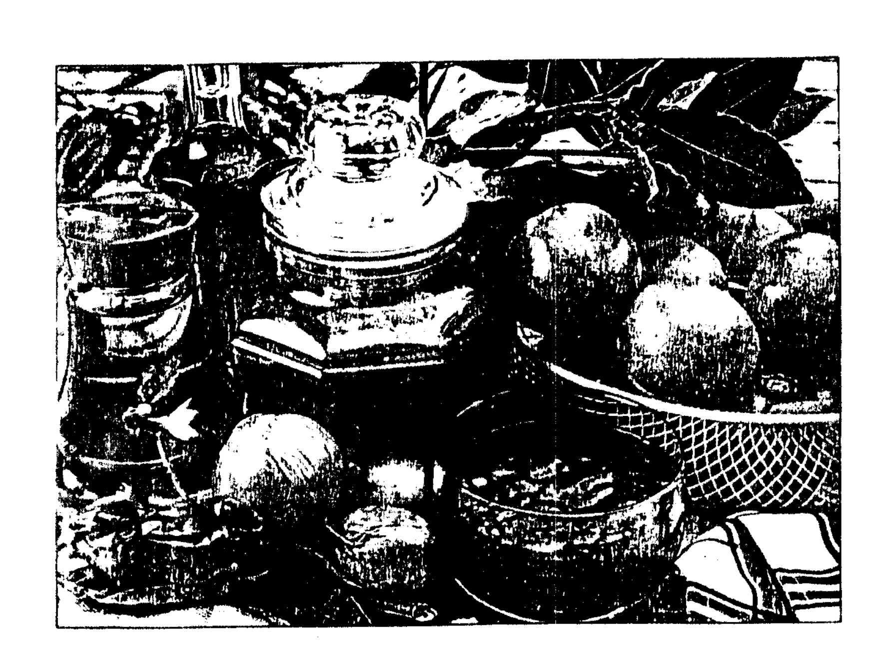
<u>ملاحظـــــــات:</u>

١. يمكن الإستغناء عن البصل و الثوم و تستعمل الكميات الأخرى الموضحة من التوابل و السكر و الملح و الخل حسب رغبة المستهلك.

٢. يمكن إستعمال عصير طماطم مصفى بدلا من صلصة الطماطم المركز حيث يجري إستخلاص نكهه التوابل به و في نفس الوقت يعمل التسخين على تركيز عصير الطماطم و تستكمل بقية الخطوات السابقة من إضافة بقية الخل و كمية السكر و الملح.

٣. يمكن إضافة نشا بنسبة ٠,١٥ % إلى الصلصة المركزة بعد إذابته في كمية من الماء و هذا لرفع قوام الكاتشيب.

٤. يمكن إجراء البسترة للزجاجات بعد التعبئة و هذا بإستخدام حرارة ٨٠ م لمدة ٣٠ – ٣٥ دقيقة.



تصنيـــــع منتجـــات اللحـــــوم

هناك العديد من أنواع المنتجات التي يمكن تصنيعها من اللحوم و من أهم هذه المنتجات و التي يمكن تصنيعها بطريقة سهلة:

- تصنيع البيف بورجر المصري.
- تصنيع البيف بورجر الأسترالي.
- تصنيع السجق.

تصنيـــع البيــف البـــورجر المصــــري

المكـونات

- ١ كيلو لحم أحمر مفروم.
- ٩ جرام توابل بورجر.
- ٢٠ جرام ملح.
- ٢٠٠ جرام فول صويا.
- ٤٠ جرام بصل مفروم ناعم.
- مــــــاء.

الطـــــريقة:

١. يضاف كمية من الماء إلى دقيق فول الصويا لإجراء التشرب الكامل حتى يغطي الماء فول الصويا بالكامل و يترك لمدة لا تقل عن نصف ساعة مع الإستمرار في إضافة الماء كما حدث تشرب له حتى يصبح القوام لين.

٢. تخلط اللحم المفروم و الذي يجب ألا تزيد به نسبة الدهن عن ٢٠% بالتوابل الخاصة بالبورجر و هي عادة تتكون من "٤ جرام دارصيني + ٤ جرام جنزبيل + ٤ جرام زعتر + ٤ جرام ورق روند + ٢ جرام

سماق + ٢ جرام حبهان + ٢ جرام قرفة + ٢ جرام جوزة الطيب + ١ جرام فلفل أسود + ١ جرام فلفل أبيض" و يمكن شراء هذه الخلطة جاهزة من محالات العطارة.

٣. يضاف الملح إلى خليط اللحم و التوابل و يجري إعادة الخلط حتى التجانس.

٤. يجري إضافة عجينة دقيق فول الصويا و البصل المفروم الى الخلطة السابقة و إجراء العجن الجيد حتى التجانس.

٥. تفرد هذه الخلطة باليد ثم بالنشابة المدهونة بالزيت على سطح رخامي أملس سبق دهانه بقليل من زيت الذرة. بسمك قدره ١ سم تقريبا أو أقل.

٦. يقطع البورجر على هيئة دوائر منتظمة الشكل وهذا من طريق الضغط عليها بحافة كوب مقلوب و تنقل إلى أطباق من الفوم أو البلاستيك في صورة طبقات << حوالي طبقتين أو ثلاثة بحيث يفصل بين كل طبقة وأخرى شريحة من ورق الزبدة أو البولي إيثلين و تحفظ بالتجميد لحين الإستخدام بعد إجراء التغليف.

- بعد الإنتهاء من عملية التشكيل للعجينة في صورة دائرية تجمع الأجزاء الباقية و يتم إعادة فردها مرة أخرى بنفس السمك و تشكل في صورة دوائر و هكذا حتى تنتهي الكمية المعدة للتصنيع.

- يفضل إجراء عمليةالتحمير و البيف بورجر في الصورة المجمدة حتى يحتفظ بشكله و و هذا بإستخدام حرارة هادئة و إستخدام زيت الذرة أثناء التحمير.

تصنيـــع البيــف البــورجر الأسترالي

المكــونات

- ١ كيلو لحم أحمر مفروم.
- ٩ جرام توابل بوجر.
- ١ بيضة.
- ٥٥ جرام لبن حليب.
- ٢٠٠ جرام دقيق فول صويا.
- ٤٠ جرام بصل مفروم ناعم.
- ١ عصير ليمونة كبيرة.
- ١ بشر ليمونة في صورة ناعمة.
- ٢٠ جرام ملح.
- مــــاء.

الطـــريقة:

١. ينتقل دقيق فول الصويا إلى إناء عميق و يضاف إليه كل كمية اللبن و كمية من الماء حتى التغطية و يترك لمدة نصف ساعة علي الأقل مع

ملاحظة إضافة كمية من الماء كلما تشرب فول الصويا الماء المضاف إليه حتى يصبح في صورة لينة.

٢. تضاف توابل البرجر إلى اللحم المفروم و الذي يجب ألا يتعدى نسبة الدهن به ٢٠% و تخلط جيدا.

٣. يضاف كل من عصير الليمونة و بشر الليمونة و البصل المفروم إلى الخلطة السابقة مع إجراء الخلط الجيد.

٤. يجري خفق البيضة و تضاف إلى الخلط السابقة مع إضافة عجينة دقيق فول الصويا و إجراء التقليب حتى التجانس.

٥. يتم فرد هذه العجينة بواسطة اليد أولا ثم بواسطة النشابه على سطح رخامي أملس سبق دهانه بالزيت حتى سمك قدره ١ سم أو أقل قليلا.

٦. يجري تقطيع الخلطة السابقة على هيئة دوائر منتظمة الشكل ذات أقطار تتراوح ما بين ٦ – ٧ سم أو تبعا للرغبة و هذا بإستخدام قطاعات البرجر الدائرية أو بإستخدام حافة كوب مقلوب.

٧. تنقل الأشكال المجهزة إلى أطباق فوم بحيث يرص كل ثلاثة أقراص فوق بعضها البعض حيث يفصل بينهما قطعة من ورق الزبدة أو طبقة واحدة من شريحة البولي إيثلين.

٨. يجمع الأجزاء الباقية من الخلطة بعد إنتهاء التشكل ليعاد عجنها و فردها مرة آخرى كما سبق و تقطع في صورة دوائر حتى الإنتهاء من كل الخلطة الخاصة بالبرجر.

٩. يجري تغليف الأطباق بأكياس بولي إيثلين مناسبة لها و بعد الإنتهاء من التغليف يجري تجميدها لحين الإستخدام.

صنـــاعة السجـــــق

يتواجد ما يزيد عن ٢٠٠ صنف من السجق في الأسواق و هو يعرف بمسميات مختلفة، و هي تتميز عن بعضها البعض بإختلاف النكهه المميزة لها و من أشهر هذه الأصناف السجق الطازج fresh sausage – السجق المدخن smoked sausage – السجق المتخمر fermented sausage – السجق الجاف dried sausage.

و يجب الإشارة إلى أهمية توفر صفات محددة في المواد الداخلة في صناعة السجق و التي منها:

اللحـــــوم:

و التي يجب أن تكون عالية الجودة – خالية من الكولاجين – ذات لون أحمر مميز – لا تزيد نسبة الدهون بها عن ٢٨%.

التـــوابـل:

و هي خلطة من التوابل الخاصة بالسجق و هي تتكون من خلط أو أوزن متساوية من كل من الكمون – الفلفل الأسود – الزعتر – القرفة يضاف إلى هذه الخلطة نصف وزنها من خلطة آخرى مكونة من أوزان متساوية من الشطة – جوز الطيب – الفلفل الأرناؤوطي و يمكن شراء توابل السجق جاهزة من الأسواق، عادة يجب ألا تزيد النسبة المضافة من التوابل عن ٠,٨٥ – ٠,٩% من وزن اللحم المستخدم.

المواد المالئة:

يستخدم أما الحمص الأصفر المجروش أو دقيق فول الصويا المنزوع الدسم أو خليط من كل منهما بنسب متساوية، و يجب ألا تزيد النسبة المضافة من المواد المالئة عن ٣,٥ – ٤% من وزن اللحوم.

مواد التعبئة:

تستخدم عادة الأمعاء الطبيعية و التي يمكن شراؤها في الصورة المملحة و لذا يجب غمرها في الماء قبل الإستخدام لمدة لا تقل عن ٣ ساعات مع مراعاة تغير مياه النقع على فترات و ذلك حتى تصبح لينة القوام و لا تتهتك أثناء عملية التعبئة، يمكن أيضا إستخدام الأمعاء الصناعية في عملية التعبئة عند توافرها في الأسواق و هي مصنوعة من بوليمر قريبة الشبهة بالأمعاء الطبيعية.

المكونات

- ١ كيلو لحم أحمر مفروم.
- ٩ جرام توابل سجق.
- ٢٠ جرام ملح.
- ٣٥ – ٤٠ جرام مواد مالئة حمص أصفر "مطحون أو دقيق فول صويا".
- أمعاء للتعبئة.

الطـــــريقة:

١. يجري إعداد اللحوم إذا كانت كاملة و هذا بعد إزالة الأجزاء غير الحمراء و الجلد و الأغشية حيث تفرم بإستخدام مفرمة كهربية أو يدوية ذات أقطار واسعة.

٢. تخلط اللحوم المفروم بالتوابل و الملح جيدا و يضاف إليها الحمص الأصفر المطحون – و عند إستخدام دقيق فول الصويا يجب تبليلة أولا بإضافة الماء إليه حتى يتشربه تماما و يترك لمدة نصف ساعة حتى يصبح في صورة عجينة لينة.

٣. يجري تعبئة الأمعاء بمحتويات خلطة اللحوم التي تم إعدادها و هذا بإستخدام القمع الخاص بالسجق أو بإستخدام مكبس السجق حيث يجري إدخال ما يقرب من واحد متر من الأمعاء داخل الطرف المدبب الطولي للقمع و مع تشغيل المفرمة و سحب الأمعاء للخارج يمكن التحكم في قطر السجق المصنع و الذي يجب ألا يزيد قطره عن ١ سم.

٤. بعد الإنتهاء من التعبئة يجري تجزءة السجق إلى أصابع ذات أطوال من ٨ – ٩ سم و هذا عن طريق لف الأصابع حول بعضها ثم الربط على هيئة عقدة.

٥. ترص الأصابع المعدة في أطباق الفوم أو أطباق البلاستيك بالأوزان المناسبة و هي حوالي ٢٥٠ –٥٠٠ جرام و تغلف بواسطة أكياس البولي إيثيلين و تجمد لحين الإستخدام.

المـــراجـــع

١. أحمد قدامه (١٩٩٢)، قاموس الغذاء و التداول بالنبات – دار النقوس بيروت.

٢. حسين عارف (١٩٤١)، علم الصناعات الزراعية – ط١ – دار المعارف.

٣. عديلة عزيز حسن (١٩٩١)، دليل الأسرة في المطبخ الحديث أشهى الأطباق الحانقة – مطابع الأهرام – القاهرة.

٤. عصام كامل مصطفى، يحيى محرم، محمد خليل محمد، عماد الدين جمعة (١٩٨٣) أساسيات علوم و تكنولوجيا الأغذية – مطابع جامعة الأسكندرية بمصر.

٥. محاسن عبد اللطيف (١٩٩٤)، أطباق الولائم و الحفلات. المركز العربي للنشر و التوزيع – القاهرة.

٦. محمد ممتاز الجندي (١٩٦٤)، الصناعات الزراعية – ط١- مكتبة الأنجلو المصرية – القاهرة.

٧. مجلة شمس الزراعية – مجلة زراعية متخصصة – السنة الرابعة العدد ٤٠ مايو ٢٠٠١ – القاهرة.

الفهرس